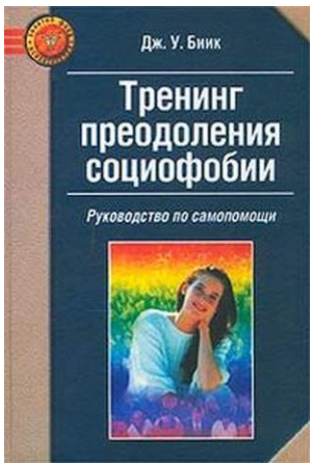

The World Psychiatry Association

J. W. Beek

SOCIAL PHOBIA

Patient self-help guide
Всемирная психиатрическая ассоциация

Дж. У. Биик

ТРЕНИНГ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ

Руководство по самопомощи
Издательство Института Психотерапии
Москва
2003

Биик Дж. У.
Тренинг преодоления социофобии. Руководство по самопомощи / Перев. с англ. И. Рассказова, Н. Рассказовой. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. — 2003с.

Это руководство уже доказало свою эффективность на практике. Многие люди, испытывающие серьезные затруднения при взаимодействии с окружающим миром, сумели существенно улучшить свое состояние, применяя техники, изложенные в этой книге.

Руководство представляет собой хорошо разработанный поведенческий тренинг для людей, страдающих от социофобии.

Упражнения дают возможность более объективно рассмотреть ситуации общения с окружающими, отследить собственные иррациональные представления, выработать более эффективные навыки взаимодействия с окружающим миром.

Программу самопомощи можно сравнить с заочным обучением: знания даются те же, что и при очном обучении, но от студента требуются повышенная дисциплина и мотивация. Однако усилия стоят того: преодолеть социофобию — значит избавиться от одиночества, не прибегать к алкоголю, для того чтобы снять тревогу, успешнее решать проблемы с образованием и карьерой... Иными словами, привнести в свою жизнь новые яркие краски и ощущение смысла и перспективы.

ISBN 5-89939-094-8

© J. W. Beek
© И. Рассказов, Н. Рассказова, перевод на русский язык, 2003
© Изд-во Института Психотерапии, 2003

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие переводчиков.....10
Благодарности..... 12
Предисловие.....14
Часть первая. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КНИГА.....17
1. Введение..... 19
1.1. Цель пособия..... 19
1.2. На кого рассчитано пособие.....20
1.3. «Теоретическая книга» и «Рабочая тетрадь».....21
1.4. Содержание «Рабочей тетради».....21
1.5. Какова длительность программы?.....22
1.6. Поиск помощника.....23
1.7. Он или она?.....24
1.8. За работу!.....24
2. О социофобии и социальной тревоге.....25
2.1. Что такое социофобия?.....25
2.2. Дополнительная информация о социофобии.....27
Насколько широко распространена
социофобия?.....27
Чего они преимущественно боятся?.....27
Когда возникает социофобия?.....28
У кого развивается социофобия?.....28
Как возникает социофобия?.....29

Каковы последствия социофобии?.....29
2.3 Лечение социофобии.....29
Медикаментозное лечение.....30
Поведенческая терапия.....30
Работа с вызывающими тревогу мыслями.....31
Приобретение социальных навыков.....31
Преодоление отчуждения.....31
2.4. Определите свой начальный уровень.....32
2.5. Преодоление вашей социофобии ».....33
3. Изменение негативных мыслей.....35
3.1. Азбука эмоций.....35
3.2. Различение событий, мыслей и чувств.....36
3.3. Порядок анализа мыслей.....37
3.4. Анализ ваших чувств и мыслей.....39
3.5. Ежедневный анализ мыслей.....43
3.6. Рациональные и иррациональные мысли.....44
3.7. Изменение мыслей.....45
3.8. Поведенческие эксперименты.....48
3.9. Логические ошибки и иррациональные мысли, наиболее распространенные при социофобии.....49
3.10. Другие упражнения по изменению иррациональных мыслей.....58
4. Навыки общения.....61
4.1. Введение.....61
4.2. Невербальное поведение.....61
4.3. Начало разговора.....62
4.4. Поддержание беседы: умение слушать.....63
4.5. Завершение беседы.....65
4.6. Комплименты.....65
4.7. Просьба о чем-либо.....68
4.8. Отказ.....69
4.9. Как реагировать на отказ.....71
4.10. Высказывание критики.....72
4.11. Реакция на критику 74
4.12. Заключительное слово о социальных навыках.....75
5. Преодоление отчужденности.....76
5.1. Учимся расслабляться.....76
5.2. Противодействие тревоге.....76
5.3. Изготовление карточек для упражнений..... 77

5.4. Планирование упражнений.....78
5.5. Как выполнять упражнения.....79
5.6. Специальное упражнение: «Выйти наружу».....80
5.7. Дополнительные упражнения.....81
6
5.8. Возможные трудности при выполнении упражнений на раскрытие.....83
5.9. Планирование социальных контактов.....85
5.10. Оценка программы.....86
Часть вторая. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ.....89
Ежедневные отчеты.....91
Упражнение 1.....92
Упражнение 2.....92
Упражнение 3.....92
Упражнение 3 (продолжение).....95
Упражнение 4. Тест Лейбовича (первоначальный результат).....97
Упражнение 5. Персональный тест пяти ситуаций.....99
Упражнение 6.....102
Упражнение 7.....103
Упражнение 8.....105
Упражнение 9.....106
Упражнение 10.....106
Упражнение 11.....106
Упражнение 12.....107
Упражнение 13 (повторение упражнения 12).....108
Упражнение 14.....109
Упражнение 15.....111
Упражнение 16.....113
Упражнение 17.....114
Упражнение 18.....115
Упражнение 19.....116
Упражнение 20 (продолжение работы).....117
Упражнение 21.....119
Упражнение 22.....120
Упражнение 23.....122
Упражнение 24.....125
Упражнение 25.....125
Упражнение 26.....127

Упражнение 27.....128
Упражнение 28.....130
Упражнение 29.....131
Упражнение 30.....135
Повторение упражнения 30.....138
Упражнение 31.....139
Упражнение 32.....141
Упражнение 33.....145
Упражнение 34.....147
Упражнение 35.....150
Упражнение 36.....151
Упражнение 37.....152
Упражнение 38.....153
Упражнение 39.....155
Упражнение 40.....157
Упражнение 41.....158
Упражнение 42.....160
Упражнение 43.....165
Упражнение 44.....166
Упражнение 45.....168
Упражнение 46.....168
Упражнение 47.....170
Упражнение 48.....173
Упражнение 49.....175
Упражнение 50.....178
Упражнение 51.....179
Упражнение 52.....180
Упражнение 53.....180
Упражнение 54.....181
Упражнение 55.....185
Упражнение 56.....187
Упражнение 57.....188
Упражнение 58.....190
Упражнение 59.....190
Упражнение 60.....193
Упражнение 61.....194
Упражнение 62.....196
Упражнение 63.....196

Упражнение 64.....200
Упражнение 65.....201
Упражнение 66.....205
Упражнение 67..... 205
Упражнение 68.....207
Упражнение 69.....208
Упражнение 70.....211
Упражнение 71.....212
Упражнение 72.....212
Упражнение 73.....213
Упражнение 74.....214
Упражнение 75: Выйти наружу.....217
Упражнение 76.....218
Упражнение 77.....219
Упражнение 78. Тест Лейбовича (повторное тестирование).....220
Упражнение 79. Персональный тест пяти ситуаций (повторное тестирование).....222
Упражнение 80.....224

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКОВ

Социальная фобия еще совсем недавно была одним из наименее изученных психических расстройств. Сегодня это заболевание стало предметом серьезных научных исследований как в области его этиологии и патофизиологии, так и в области лечения этого расстройства. Данное пособие является одним из достижений психотерапии, которое уже позволило многим людям обрести уверенность в себе.

Вот уже в течение двух лет на сайте www.psyline.ru размещена интерактивная версия данной книги. За это время мы получили очень много писем с выражением благодарности от тех людей, которые с ее помощью существенно улучшили свое самочувствие в социальных ситуациях, избавились от страха стать предметом обсуждения окружающих, преодолели смущение и дискомфорт в ситуациях представления на людях.

На сегодняшний день ведущим и наиболее эффективным способом лечения социальной фобии во всем мире признана поведенческая психотерапия. Данное руководство представляет собой хорошо разработанный поведенческий тренинг. Упражнения позволяют более объективно рассмотреть ситуации общения с окружающими,

отследить собственные иррациональные представления, выработать более эффективные навыки взаимодействия с окружающим миром.
Что требуется от человека, который решил с помощью этого пособия преодолеть свою социальную фобию? Во-первых, удостовериться в том, что у него действительно социальная фобия. Диагноз социальной фобии не ставится только на основании того, что человек стремится избегать социальных ситуаций, которые обычно требуют определенного эмоционального напряжения, например, общественные выступления. Кроме того, социальную фобию необходимо отличать от таких расстройств, как генерализованное тревожное расстройство, агорафобия с паническими атаками, тревожное (уклоняющее-

ся) расстройство личности, специфические виды фобий, другие тревожные расстройства, тревожные сомнения при выполнении какой-либо деятельности и т. д. Поэтому необходимо в первую очередь заключение врача-психотерапевта, подтверждающее наличие именно социальной фобии.
Во-вторых, при работе с данным пособием требуется определенная дисциплинированность. Важно понять, что это не книга для чтения и простое ознакомление с руководством не принесет желаемого эффекта. Только систематические занятия, ведение дневника и рабочей тетради, последовательное выполнение всех упражнений на протяжении не менее четырех месяцев приведут к преодолению социальной фобии. Хочется еще раз подчеркнуть важность этого момента.
В-третьих, при работе с этим пособием хотя бы раз в месяц нужно консультироваться со своим врачом-психотерапевтом. Специалист объективно оценит состояние в динамике и при необходимости внесет коррективы. При работе со своими клиентами мы убеждались в целесообразности сочетания индивидуального консультирования пациента с его самостоятельной работой по данному пособию. После выполнения всех упражнений этого руководства хорошие закрепляющие результаты дает участие клиента в групповом тренинге уверенности.
В заключение хочется сказать слова благодарности автору руководства Дж. У. Биику, Всемирной психиатрической ассоциации и ее секретарю Роджеру Монтенегро, любезно предоставившему нам право на перевод и публикацию этого

пособия.
Удачи.
Илья и Наталья Рассказовы, врачи-психотерапевты

БЛАГОДАРНОСТИ

В создание этого руководства внесли вклад достаточно много моих коллег. В первую очередь хотелось бы выразить благодарность Луи Маркуини, Жану Уиллему ван дер Дазу, Дезире Остербан и Ричарду ван Дику из объединения «Группа читателей», а также Пиену ван де Киебуму, Филиппу Спинховену и Луизе Приссе за помощь в редактировании и публикации.
Многие идеи, изложенные в этом руководстве, появились в результате многолетней работы с моими коллегами в Клинике тревожных расстройств. Я также благодарю своего секретаря Тилли Риджкхоф за профессиональную работу. Выражаю особую благодарность Саскии Струидж за ее неоценимый вклад в подготовку данного труда.
Дж. У. Биик
Амстердам,
сентябрь 1995
За последние насколько лет наши знания о таком явлении, как социофобия, значительно расширились. Появилось большое количество методов лечения, которые помогают людям, страдающим таким расстройством, быстро и эффективно выйти из этого состояния. Для того чтобы повысить общий уровень знания о социофобии и обучить новым методам лечения этого заболевания, Всемирная психиатрическая ассоциация представляет образовательную программу для специалистов, а также программу самопомощи для тех, кто страдает социофо-бией.
Выражаем благодарность мистеру Дж. У. Биику, профессору Ричарду ван Дику и компании «Гоффман — Ля Роше Лтд.» за разрешение использовать образовательную программу «Преодоление социальной фобии».

В этом пособии изложены базовые принципы поведенческой психотерапии и специальные техники, которые помогают людям справиться с тревогой, страхом и волнением.
Я уверен, что такой подход поможет людям, испытывающим неудобство и дискомфорт в определенных ситуациях.
Профессор Дж. А. Коста и Сильва,

председатель комитета
образовательных программ по социофобии
Всемирной психиатрической ассоциации

ПРЕДИСЛОВИЕ

Еще совсем недавно социофобию считали явлением, сопутствующим тому или иному заболеванию. И только в последние годы социофобию стали рассматривать как самостоятельное заболевание. Были установлены определенные диагностические критерии, разработаны специальные виды лечения и проведены необходимые исследования.

В течение последних лет была доказана эффективность методов, применяемых при лечении социофобии. Его важными составляющими являются поведенческая терапия, включающая упражнения в ситуациях, когда человек испытывает чувство страха, тренировка социальных навыков и когнитивная терапия. Когнитивный подход помогает человеку отслеживать и соответствующим образом корректировать негативные мысли, которые чаще всего и являются причиной социальной неустойчивости. Подобные виды терапии чаще всего имеют форму тренингов социальной адаптации и проводятся в специальных центрах лечения тревожных расстройств. Но поскольку такое лечение занимает достаточно много времени, не все страдающие социофобией могут пройти курс специальной терапии.

Но благодаря выпуску этого пособия некоторые практические методы бихевиоральной и когнитивной терапии, а также специальные техники по преодолению социофобии стали более доступными. Этот вид самопомощи оказался эффективным для многих людей, состояние которых улучшалось в результате самостоятельного освоения и применения определенных техник. Данное руководство по самопомощи позволяет страдающему от социофобии воспользоваться эффективными методами преодоления этого расстройства.

Программу самопомощи можно сравнить с заочным обучением: знания даются те же, что и при очном обучении, но от студента требуются повышенная дисциплина и мотивация.

В последние годы была доказана эффективность некоторых лекарственных препаратов. Например, новое лекарство моклобемид высокоэффективно и вызывает лишь незначительные побочные

эффекты. В данном руководстве утверждается, что эффективнее всего сочетать когнитивно-бихевиоральные техники с применением этого препарата. Моклобемид снижает общий уровень тревожности, что позволяет развивать и увеличивать набор поведенческих навыков при выполнении упражнений.

Руководство является результатом многолетней работы автора в Клинике тревожных расстройств Психиатрического центра Амстердама и университета Амстердама. Надеемся, что оно внесет свой вклад в преодоление ограничений взаимодействия человека с окружающим его обществом.

Профессор Р. ван Дик, директор Амбулаторной психиатрической клиники,
университет Амстердама

Часть первая ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ КНИГА

1. ВВЕДЕНИЕ

1.1. Цель пособия

Социофобия является широко распространенным и достаточно серьезным расстройством. Однако существуют способы справляться с этим нарушением. Многие люди осознают необходимость преодоления тех страхов, которые они испытывают в социально значимых ситуациях. Допустим, если вы боитесь высоты, то можете пытаться побороть этот страх путем постепенного привыкания к высоте. Такой подход (в разумных пределах) может оказаться весьма эффективным. Поведенческая терапия основана на рациональном подходе к жизненным ситуациям. Неоценима роль научных открытий, которые легли в основу практических методов и техник этой формы терапии. В данном руководстве вы найдете все необходимые упражнения, указания о порядке и длительности их выполнения, а также критерии перехода к следующим этапам на пути преодоления ваших проблем.

Поведенческая терапия — наиболее эффективный подход к лечению фобий. В последние несколько лет были разработаны программы самопомощи, помогающие успешно излечивать многие фобии. Работая в рамках этих программ, люди, страдающие социофобией, учатся применять принципы поведенческой терапии самостоятельно. В этом пособии все методы и техники изложены достаточно просто и понятно, так что их можно применять и без помощи терапевта.

Для людей, страдающих от социофобии, данное пособие может послужить неоценимым руководством, так как по сравнению с другими фобическими расстройствами (например, страхом высоты) социофобия является комплексным заболеванием, требующим детального подхода. Человек, боящийся высоты, может контролировать ситуации, в которых он испытывает этот страх, и постепенно, шаг за шагом преодолевать это

чувство. Человек же, страдающий от социофобии, находится в постоянном контакте с обществом и другими людьми, и потому не всегда может контролировать те негативные переживания, которые он испытывает в определенных ситуациях. Очень важным моментом в преодолении социофобии является отслеживание мыслей, которые провоцируют тревогу, особенно связанные с тем, что думают о вас другие люди.

Это пособие написано для тех людей, которые решительно настроены преодолеть свой страх перед обществом. Оно рассчитано на самостоятельную работу по преодолению тревоги и страха и требует минимального вмешательства психотерапевта. Роль психотерапевта в данном случае сводится к оценке и коррекции вашей работы.

1.2. На кого рассчитано пособие

Оно может быть использовано большинством людей, страдающих социофобией, однако не всеми без исключения. Изложенные в нем рекомендации скорее всего окажутся неэффективными, если хоть один из следующих пунктов можно отнести к вам:

- у вас тяжелая депрессия, не позволяющая поддерживать общий уровень активности и соблюдать привычный режим дня;
- чтобы подавить свою тревогу, вы потребляете большое количество алкоголя (более трех рюмок в день) и не можете без этого обойтись;
- вы принимаете транквилизаторы (феназепам, тазепам, диазепам и т. д.);
- у вас серьезное соматическое заболевание;
- вы не видите смысла в преодолении своей тревоги и страха (так как они, например, позволяют вам избегать конфликтных ситуаций на работе);
- у вас нет времени и возможности для того, чтобы следовать программам, изложенным в данном руководстве (оптимально —

один час в день, минимум — 2 часа в неделю);

- вы хотели бы прочитать в этом руководстве о своих проблемах, но не видите смысла выполнять рекомендуемые упражнения;
- вы возражаете против ведения соответствующих записей ваших проблем в «Рабочей тетради», способов их решения и отчета о выполнении необходимых упражнений.

Если какой-либо из перечисленных пунктов относится к вам, то лучше проконсультироваться у специалиста. Вместе с ним вы сможете подобрать наиболее подходящее для вас лечение.

1.3. «Теоретическая книга» и «Рабочая тетрадь»

Пособие состоит из двух частей. В первой части обсуждается широкий спектр теоретических вопросов. Вы часто будете встречать в этом тексте указания перейти к практическим упражнениям в «Рабочей тетради». В ней вы найдете списки вопросов, построенных таким образом, чтобы проверить правильность вашего восприятия теоретических положений в «Теоретической книге». Кроме того, в «Рабочей тетради» приводятся практические упражнения вместе со специальными таблицами и формами для записей и отчетов.

Ответы на контрольные вопросы и выполнение предписаний — неотъемлемая часть вашей работы. Если вы рассчитываете справиться со своими проблемами, только познакомившись с теоретическими положениями, то будете разочарованы.

Для достижения хорошего, устойчивого эффекта необходимо вдумчиво и последовательно выполнять все программы. Многие упражнения следует повторять неоднократно. Если вы слишком быстро и поверхностно пройдете предлагаемую программу, результат может оказаться неудовлетворительным.

1.4. Содержание «Рабочей тетради»

«Рабочая тетрадь» состоит из двух частей. Первая часть содержит определенное количество страниц для ведения ежеднев-

ных отчетов. С самого начала выполнения данной программы вы должны каждый день отмечать в «Рабочей тетради», какие теоретические положения вы поняли и какие практические упражнения проделали. Вы просто указываете, что именно выполнили. Каждую неделю вы должны отмечать, сколько часов вы потратили на выполнение положений программы.

Это позволит наблюдать ваш прогресс в преодолении своих проблем. Кроме того, это поможет вашему психотерапевту быстро оценить ваши успехи.

Пример ведения «Рабочей тетради»:

Дата	Прочитано	Усвоено	Упражнения	Выполнение	Пометки
3.08	2	1.3, 1.4	3,4,5	2	Ничего не понял в главе 3. Завтра повторить.
4.08	3.1-3.6	2.1-2.3	6,7	3	

Вторая часть дневника состоит из определенных техник и упражнений, а также страниц для заметок о выполнении этих упражнений.

В руководстве вы постоянно будете встречать ссылки на выполнение упражнений, указанных в «Рабочей тетради». Очень важно, чтобы вначале выполнить эти упражнения, прежде чем продолжить чтение «Теоретической книги». Некоторые упражнения занимают несколько страниц. После выполнения одного упражнения из «Рабочей тетради» не следует переходить к следующему, а нужно вернуться к тому месту «Теоретической книге», где вы остановились.

Если вы прочли эту информацию, перейдите к «Рабочей тетради» и выполните упражнение 1.

1.5. Какова длительность программы?

Продолжительность программы зависит от того, сколько времени вы ей сможете уделять. Оптимальный эффект вы мо-

жете получить, занимаясь по часу в день в течение пяти дней недели. Сохраняя этот темп, вы выполните программу в течение четырех месяцев.

Конечно, вы можете тратить меньше времени на выполнение программы, но тогда соответственно увеличится и общая продолжительность курса.

Если вы будете уделять менее двух часов в неделю, то шансов на получение эффекта от программы практически не будет. Если ваша жизненная ситуация не позволяет уделять столько времени этой

программе, то мы настоятельно рекомендуем подождать с ее выполнением до тех пор, пока у вас не появится такая возможность.

1.6. Поиск помощника

Ваша социофобия может быть преодолена, но это не произойдет само по себе. Порой вам будет казаться, что вы стоите на одном месте, что перед вами каменная стена. Иногда будет трудно найти стимул для продолжения работы. То, что программа рассчитана на самостоятельную работу, еще не значит, что вам все придется делать самим. Перед началом выполнения программы очень важно найти себе помощника. Это может быть ваш партнер, член семьи или хороший друг. Если вы желаете, то таких помощников может быть несколько.

Что должен делать помощник?

- Следить за тем, как вы выполняете программу. Читать и обсуждать ее вместе с вами.
- Отслеживать выполнение указанных в программе упражнений.
- Выполнять некоторые упражнения вместе с вами.
- Поддерживать вас в трудные моменты.

Вы можете попросить его проделать вместе с вами те или иные упражнения. Помощник должен хорошо к вам относиться, быть терпеливым и настойчивым. Человек, который считает ваши проблемы недостаточно важными, не может быть вашим помощником. Вы должны полностью доверять этому человеку.

Если по каким-либо причинам вы не можете найти такого человека, то можете заниматься самостоятельно, но мы настоятельно советуем помощника отыскать. В этом случае работа будет более эффективной.

Если поиски помощника все-таки оказались безрезультатными, советуем поставить в известность кого-то из своих знакомых о том, что вы следуете этой программе. В таком случае даже разговор по телефону о ваших успехах в выполнении тех или иных упражнений будет помогать вам.

Будьте сами себе советником, аккуратно и подробно ведите записи в «Рабочей тетради» — так, чтобы их мог понять другой человек.

Перейдите к «Рабочей тетради» и выполните упражнение 2.

1.7. Он или она?

Как и в большинстве книг, употребление слова «он» в нашем руководстве подразумевает обращение к обоим полам.

1.8. За работу!

Теперь, когда вы ознакомились со структурой нашего пособия и определились с помощником, можно приступать к выполнению программы.

Вначале мы познакомим вас с понятием социофобии и методами ее излечения. После этого вам необходимо будет описать свое нынешнее внутреннее состояние. Затем вы приступите к выполнению упражнений, снижающих вашу тревожность. Освоите контроль и способы отслеживания негативных мыслей. Научитесь расслабляться. Затем займетесь выработкой определенных навыков общения. После этой подготовки вы продолжите выполнять более сложные упражнения в проблемных для вас социальных ситуациях.

Желаем удачи!

2. О социофобии и социальной тревоге

2.1. Что такое социофобия?

Тот, кто испытывает социофобию, нервничает в присутствии других людей. Он боится того, что о нем могут подумать другие. Такой человек старается произвести хорошее впечатление, но сомневается в том, что это действительно так. Поэтому он старается быть неприметным, избегает ситуаций, в которых, как ему кажется, другие могут его отвергнуть.

Иногда страх перед обществом проявляется в виде дрожания рук, внезапного покраснения, потения, тошноты или скованности. В ряде случаев страх проявляется в таких ситуациях, как общение с незнакомыми людьми, публичное выступление, телефонный разговор, посещение общественного туалета.

Наиболее распространен страх быть отвергнутым другими людьми в различных социальных ситуациях. В таких случаях человек боится любых критических замечаний о своем внешнем виде, поведении или характере.

В качестве примера можно привести случай социальной фобии Т., который боялся, что его коллеги могут начать над ним подшучивать, говорить, что он импотент. Кроме того, он не мог даже позволить себе выпить чашку кофе в ближайшем кафе, так как боялся, что при этом его руки начнут сильно дрожать. И еще он не мог обратиться к незнакомому человеку на улице, чтобы спросить его, как пройти куда-либо, из-за страха показаться нервничающим.

Не каждый человек, страдающий социофобией, боится того же, чего боятся другие люди, имеющие эту проблему. Один может

волноваться из-за того, что думает, будто окружающие находят его уродливым, а другие считают, что в глазах окружающих они выглядят нервными, неуклюжими, недалекими или застенчивыми. Но в любом случае человек, страдающий социофобией, предполагает негативное мнение о себе со стороны окружающих, ожидает, что другие люди заметят нечто нехорошее в его поведении или внешнем виде.

25

Некоторые люди с социофобией боятся преимущественно последствий, которые им могут принести социальные контакты. Другие меньше волнуются из-за возможных последствий — для них важнее, чтобы их представление о собственной значимости совпадало с мнением окружающих.

Если страх в определенных ситуациях достаточно выражен, то страдающий коциофобией будет стараться всячески избегать подобных ситуаций. Он будет вынужден остаться дома (хотя всей душой не желает этого), вместо того чтобы пойти на вечеринку. Проявлением социофобии является и невозможность общаться с обслуживающим персоналом в магазинах или сервисных центрах. На работе люди с социофобией держатся в стороне от коллектива. На собраниях они никогда не задают вопросов, боясь привлечь к себе внимание.

Еще одной формой социофобии является переживание стресса во время обеда в столовой. Поэтому часто люди с социофобией придумывают массу причин, чтобы избежать подобных ситуаций.

Однако в некоторых случаях человек не избегает проблемной ситуации, а стремится свести к минимуму риск обратить на себя внимание окружающих. Это также является формой социофобии. Так, вы можете неприметно одеваться, не заводить разговоров, избегать взглядов других людей, а на их вопросы отвечать предельно коротко. Безупречной работой вы стараетесь предупредить критику коллег или своего начальника. А если вы в гостях все время кушаете, то это тоже способ избежать беседы и не привлекать к себе внимания.

Некоторые люди с социофобией ведут себя в компаниях чересчур оживленно или заискивающе. Таким образом они пытаются скрыть свою тревогу и предупредить возможную неприязнь окружающих, которые часто и не догадываются об истинных переживаниях этих людей.

Почти каждый человек хоть раз в жизни испытывал тревогу или напряжение в ситуациях общения. Многие вследствие критики испытывали стресс. Обычно это было связано с такими «трудными ситуациями», как конфликт с коллегой, отказ в просьбе или выступление перед большой аудиторией.

Если испытываемая тревога или волнение не заставляют избегать ситуаций, связанных с этими переживаниями, то речь о социофобии не идет. Социофобия причиняет массу неудобства в повседневной жизни (на работе или в межличностных отношениях). Если проблема не очень беспокоит, то мы говорим о социальной тревоге или волнении. Отличить социальную тревогу или волнение от социофобии не всегда просто.

Приведем пример. Миссис Д. всегда чувствовала себя немного застенчивой, особенно с момента поступления в среднюю школу. По ее мнению, это было в пределах нормы. Никто не мог сказать, что она страдает социофобией. Просто она считалась застенчивым человеком. Но как только она начала работать медсестрой, ее тревога усилилась. В процессе работы, особенно во время контакта с пациентами, ее напряжение возрастало, и она сильно краснела. Вскоре она начала избегать социальных контактов, что было несовместимо с ее профессией. Кроме того, она не могла ответить «нет», когда ее о чем-нибудь просили, боясь, что это приведет к конфликту.

2.2. Дополнительная информация о социофобии

Насколько широко распространена социофобия?

Было установлено, что от 3 до 13% людей страдали от страха перед обществом в определенный период своей жизни. Процент людей, страдающих от социофобии на протяжении всей жизни, колеблется от 1 до 2,5%. Наиболее часто встречается застенчивость. Исследования показали, что от 80 до 90% людей утвердительно ответили на вопрос, чувствовали ли они когда-либо робость в своей жизни. И 30-40% считают себя застенчивыми в настоящее время.

Чего они преимущественно боятся?

Абсолютное большинство боится выступать перед публикой, так как при этом необходимо поддерживать контакт с незнако-

мыми людьми. Другие разновидности страха (страх есть или пить в присутствии других людей, страх заполнять квитанции, чеки или

какие-либо другие документы в присутствии третьих лиц) встречаются реже.

Когда возникает социофобия?

Страх общения обычно возникает между пятнадцатью и двадцатью годами. Естественно, что молодые люди этого возраста часто бывают застенчивыми. Многие испытывают сильное напряжение, если им необходимо говорить или что-то делать впервые. Обычно это проходит по мере привыкания к ситуации. При социофобии избегание такого рода ситуаций препятствует нормальному процессу вхождения в общество. Если незамедлительно не начать лечение, социофобия примет затяжную форму. Конечно, на некоторое время болезнь может отступить, например, если страдающий социофобией в данный момент находится с кем-то в близких отношениях.

Приведем пример. Мистер Б. был довольно застенчивым с самого детства. Он окончил среднюю школу и в двадцать лет женился. Особых психологических проблем он не испытывал вплоть до развода (тогда ему исполнилось тридцать лет). После развода он стал испытывать трудности в отношениях с другими людьми и особенно не мог выносить вечеринок. Он был очень обеспокоен тем, что не мог свободно общаться с людьми. Будучи женатым, он общался преимущественно со своей женой. Оказавшись после развода наедине с самим собой, он стал избегать тех ситуаций общения, в которых чувствовал себя дискомфортно, что и является проявлением социофобии.

У кого развивается социофобия?

Социофобия одинаково может проявляться как у мужчин, так и у женщин, независимо от их образования и рода занятий. Например, домохозяйка может бояться того, что она не в состоянии общаться с учителем своего ребенка, главный мастер может вол-

новаться по поводу предстоящего разговора с сотрудниками, а учитель может бояться встречи с родителями своих учеников.

Как возникает социофобия?

Причины развития социофобии до сих пор остаются загадкой. То, что социофобию вызывает психотравмирующая ситуация, считается маловероятным. Высказываются различные предположения. Одно из них состоит в том, что ребенок имитирует социофобическое поведение родителей. Другое заключается в

ограничении развития социальных навыков: если человек не знает, как вести себя в той или иной ситуации, то это может явиться причиной тревоги и волнения. Не последнюю роль играют гиперопека или недостаток любви к ребенку в детстве. Было установлено, что наследственная предрасположенность к постоянно возрастающему напряжению также может способствовать возникновению этого расстройства.

Каковы последствия социофобии?

Исследования показали, что люди с социофобией более одиноки, они редко отмечают праздники, у них меньше шансов вступить в брак. Кроме того, у них часто возникают проблемы при получении образования, так как страх перед группой и публичными выступлениями может сильно мешать процессу учебы, вплоть до его прекращения. У таких людей, как правило, возникают серьезные затруднения с карьерным ростом. Пытаясь избавиться от тревоги, многие начинают злоупотреблять алкоголем, что в итоге приводит к самоуничижению.

Эпизоды депрессии также характерны для людей, страдающих социофобией.

2.3. Лечение социофобии

Исследования показали, что наиболее эффективным является сочетание медикаментозного лечения и поведенческой терапии.

Медикаментозное лечение

Существуют лекарства, применяемые для лечения депрессии (антидепрессанты). Определенный класс антидепрессантов известен как обратимые ингибиторы МАО, например, моклобемид. Они эффективны при социофобии, в частности, в случаях социальной тревоги. Физические симптомы напряжения могут быть снижены в результате применения бетаблокаторов (пропранолол или атенолол). Их часто выписывают в случаях боязни возникновения таких физических симптомов, как, например, дрожь при выступлении на собрании. Шансы достижения устойчивого положительного эффекта от применения антидепрессантов повышаются, если медикаменты сочетать с поведенческой терапией. В случаях общих тревожных расстройств сочетание медикаментозного лечения с поведенческой терапией дает наиболее оптимальные результаты.

Поведенческая терапия

Поведенческая терапия ориентирована на стойкую редукцию симптомов. В самом начале терапевтической работы необходимо определиться, что является причиной симптомов и что их поддерживает. Лечение подбирается в соответствии с определенным планом. Специалист по поведенческой терапии подбирает методы и техники, эффективность которых уже доказана в работе именно с этими симптомами. В промежутках между посещениями терапевта пациенты выполняют домашние задания, которые постепенно, шаг за шагом, усложняются.

В поведенческой терапии социофобии выделяют три важных положения:

1. Работа с вызывающими тревогу мыслями.
2. Выработка социальных навыков.
3. Преодоление отчуждения.

Эти три положения можно как комбинировать, так и использовать независимо друг от друга.

30

Работа с вызывающими тревогу мыслями

Она известна также как когнитивная терапия (познание = мысль). Первый шаг состоит в отслеживании негативных мыслей (например, «Я уверен, что у меня появиться дрожь», или «Они посчитают меня занудой», или «Будет ужасно, если я ему не понравлюсь»).

Такие мысли отслеживаются для того, чтобы определить их соответствие действительному положению вещей. По возможности они трансформируются в более реалистичные и часто становятся позитивными.

Приобретение социальных навыков

Доказано, что у большинства страдающих социофобией тревога обусловлена недостатком определенных социальных навыков. Риск оказаться непонятым увеличивается, когда человек не может начать беседу или отказать в ответ на просьбу. Приобретение социальных навыков обычно происходит в условиях группы, где в процессе ролевых игр моделируются, обсуждаются и разыгрываются те или иные социальные ситуации.

Преодоление отчуждения

Поведенческая терапия не может быть успешной, пока не преодолено отчуждение. Очень эффективны упражнения «на раскрытие», особенно в ситуациях, провоцирующих тревогу.

Начинают обычно с простых ситуаций, постепенно усложняя их. Пациенты, например, могут пойти на вечеринку, вернуть в магазин бракованный товар или посетить кафе и выпить там чашку кофе (даже если при этом у них трясутся руки). Тревога, возникающая при выполнении этих упражнений, будет постепенно уменьшаться. При выполнении таких задач человек обнаруживает, что ожидаемый им негативный эффект не соответствует действительности, и к следующей ситуации он подходит с большим чувством уверенности в себе.

31

Следующим ключевым элементом поведенческой терапии тревог и фобий являются упражнения на расслабление. Это снижает физическое напряжение и облегчает выполнение других упражнений.

Важным моментом при выполнении всех трех положений поведенческой терапии является принятие пациентом ответственности за их выполнение. При этом он должен вести «Рабочую тетрадь», читать ее и делать соответствующие выводы. Таким образом, он будет сосредоточен на преодолении негативных моментов. Порой это может приводить к периодам уныния и даже к усилению негативных симптомов. Однако с появлением первых положительных результатов лечения это проходит.

Кроме того, пациенту приходится выполнять упражнения, которые в первое время вызывают волнение и тревогу. На это уходит много сил и энергии. Но чем больше энергии он тратит на выполнение упражнений, тем больше пользы от них. Многие люди, анализируя свое прошлое, стараются отыскать причины возникновения социофобии. Однако исследования показали, что энергию и усилия лучше направлять на выполнение практических упражнений. Общеизвестно, что в противовес лечению, основанному на беседах о прошлом пациента, поведенческая терапия отличается более положительными результатами.

Если вы прочли эту информацию, выполните упражнение 3.

2.4. Определите свой начальный уровень

Перед тем как перейти к лечению, определите серьезность вашей проблемы. Тогда в течение нескольких месяцев по мере выполнения наших рекомендаций вы сможете сопоставлять выраженность своей проблемы по сравнению с данным моментом.

Для этого выполните тест (шкала Лейбовича), который оценит ваш

уровень тревожности и страха в различных социальных ситуациях.
Перейдите к «Рабочей тетради» и выполните упражнение 4.

Теперь вы знаете свой изначальный уровень. Позже вы снова обратитесь к данному тесту. Это позволит вам оценить эффект от проделанной работы.
Сейчас вы сможете проделать еще один небольшой тест, который точно определит ваши персональные установки. Он называется «Тест пяти ситуаций», найти его вы сможете в «Рабочей тетради».
Перейдите к «Рабочей тетради» и выполните упражнение 5.
Теперь вы узнали свой уровень по «Тесту пяти ситуаций» — еще одному тесту, который вы повторите в будущем.
2.5. Преодоление вашей социофобии
Как уже упоминалось в разделе 2.3, существуют три пути преодоления социофобии. В практической работе с социальными ситуациями очень важно усложнять упражнения постепенно. Преодолевая стремление избегать подобных ситуаций, вы тем самым берете под контроль свою тревогу. Это самый эффективный путь решения проблем. В главе 6 поясняется, как вы можете создать план последовательного достижения желаемого.
Но перед тем как начать борьбу со своей тревогой, вы должны как следует подготовиться и выбрать хорошее «оружие». Это увеличит ваши шансы на победу.
Вначале вы должны научиться трансформировать свои тревожные мысли относительно проблемных ситуаций в более реалистичные и менее тревожные..
Вы становитесь менее тревожными, когда подходите к определенной ситуации с более рациональными мыслями. Это позволит вам достичь желаемого результата в данной ситуации. Как отслеживать и менять свои мысли, вы узнаете в главе 3.
Затем вы научитесь расслаблять себя. Об этом говорится в главе 4. Как только вы научитесь делать это, то при небольшой практике сможете быстро достигать состояния расслабленности, что пригодится при выполнении последующих упражнений.
3 — 2756

Другие способы борьбы с тревогой раскрываются в главе 5. Там вы найдете целый спектр рекомендаций о том, как нужно себя вести в различных социальных ситуациях. Мы расскажем вам, как следует

начинать и поддерживать разговор. Постепенно мы перейдем к более трудным ситуациям, например, как корректно отказать в ответ на просьбу.

В данном руководстве предлагается определенный порядок выполнения упражнений, который при желании можно немного менять. К примеру, упражнения на расслабление в четвертой главе являются самостоятельной темой. Поэтому вы можете выполнять упражнения на релаксацию, даже если все еще продолжаете работать над третьей главой. Кроме того, вы можете приступить к шестой главе, продолжая работать с четвертой. Однако мы настоятельно рекомендуем вам: начиная с третьей главы, постепенно переходите к выполнению шестой.

Подготовительным упражнениям уделяется достаточно много времени. Не спешите с их выполнением. Помните, что время, затраченное на хорошую подготовку, облегчит выполнение последующих упражнений.

Сейчас вы можете приступить к работе над своими проблемами.

3. Изменение негативных мыслей

3.1. Азбука эмоций

Представьте, что вы ночью лежите в своей постели и вдруг слышите какой-то шум в соседней комнате. Что вы почувствуете? Наверное, сильно испугаетесь. Но так бывает не всегда. К примеру, если это кошка разбила вазу, то вы почувствуете раздражение оттого, что вам придется вставать с кровати и идти убирать осколки.

Чувства не всегда автоматически являются следствием событий. Вначале мы что-то думаем по поводу событий, а затем возникает чувство. И мысли эти не всегда осознаются нами. В описанном выше сценарии мы почти автоматически и молниеносно думаем о грабителе, забравшемся в дом. Такая промежуточная стадия мгновенной мысли и определяет возникшее затем чувство.

Схематически это выглядит так:

1) событие,
2) мысль,
3) чувство.

Еще один пример.

Допустим, вы встречаетесь с другом. Предполагалось, что он должен был приехать к восьми часам вечера, а на часах уже половина девятого. Как вы себя чувствуете? Разные люди будут

испытывать различные чувства: раздражение, злость, легкое беспокойство, сильное волнение и тревогу, разочарование или грусть и т. д. Все зависит от того, что они думают об этом опоздании. Например: «Он всегда очень пунктуален. Наверное, что-то случилось. Может быть, несчастный случай». Это приводит к чувству, отличающемуся от того, которое вызывается следующей мыслью: «Его не волнует то, что он опаздывает, даже зная, что я терпеть не могу опозданий. Я для него ничего не значу».

35

Поэтому ваши мысли по поводу опоздания друга и определяют ваши чувства в данный момент.

3.2. Различение событий, мыслей и чувств

Сделать это не всегда легко. События должны быть *восприняты* (то есть должны быть увиденными или услышанными). Это объективный факт.

Например: «Посетители смотрели на меня, когда я вошел и как оплачивал покупки», «Мой сосед называет меня спекулянтом». Можете проверить, действительно ли вы описываете события так же объективно, как объективно фиксирует их видеокамера.

Таким образом, мысль «Я вижу, что они во мне не заинтересованы» становится невозможной, поскольку видеокамера не может зафиксировать интерес. Вы можете видеть, как другие выглядывают в окно, зевают или читают газету. Вы можете *сделать* правильный или неправильный вывод по поводу их заинтересованности вами. Однако данное заключение не является объективным событием, поскольку это только ваша мысль. Из тех же самых наблюдений вы могли бы сделать вывод, что эти люди очень устали или что-то на улице привлекло их внимание.

Мысли, вызванные событиями, часто вами не осознаются. Мысль «Мой сосед сердитый» является вашей интерпретацией. Это вывод, который вы делаете исходя из наблюдения «предвзятого отношения к вам» или, возможно, «сердитого выражения лица».

Выражения «Они насмехаются надо мной» и «Они меня не любят» тоже являются мыслями, потому что это также невозможно зафиксировать видеокамерой. Такие мысли не всегда логично вытекают из фактов. Человек интерпретирует воспринимаемые факты на основе своего предшествующего опыта. Если человек привык к тому, что в обществе ему всегда рады, но вдруг его собеседник начинает зевать, то он отнесет это к тому, что его

визави плохо спал ночью. Если же в такой ситуации оказывается человек с заниженной самооценкой, то он утвердится во мнении о себе как о плохом и скучном собеседнике.

36

Зачастую человек не может отличить мысли от чувств.

Выражения «Я чувствую, что я тебе не нравлюсь», «Я чувствую, что совершу завтра ошибку» являются примерами мыслей, выдаваемых за чувства. В этом случае злость и тревога могут быть чувствами, возникшими вследствие этих мыслей.

В таблице 1 слева указаны четыре основных чувства, а справа — некоторые мысли, которые приводят к возникновению подобных чувств.

Таблица 1 Чувства и мыслительные процессы

Чувства	Мысли
Печаль	Потеря кого-либо или чего-либо; ощущение себя униженным
Злость	Кто-то обманывает или использует вас в своих целях
Раздражительность	Ожидание чего-то неприятного
Радость	Ожидание или встреча с чем-то приятным

Очень важно научиться различать и разграничивать события, мысли и чувства. Позже это позволит вам более эффективно ориентироваться в проблемных ситуациях.

Перейдите к выполнению упражнения 6.

3.3. Порядок анализа мыслей

В этом разделе рассказывается о том, как различать события, мысли и чувства, следуя определенному порядку. В будущем это поможет вам в так называемом анализе мыслей. Последовательность анализа мыслей приведена ниже:

1.ДАТА

2. СОБЫТИЕ

3. ЧУВСТВО

4. МЫСЛИ

37

Вы уже заметили, что вначале указано ЧУВСТВО и только затем

МЫСЛИ. Это отражает порядок анализа мыслей. Распознавание событий и чувств обычно не представляет труда; отслеживание же мыслей требует немного больше усилий.

Например: «Я покраснел и чуть не умер от стыда». Вначале вы записываете событие и чувство. Покраснение (физиологическое явление) является событием, а стыд — чувством. Затем вы можете попытаться определить, какие мысли в действительности привели к этому чувству.

Приведем пример анализа мыслей: «Она думает, что мне от нее что-то надо. Я уверен, что она считает меня идиотом».

ДАТА: 16 августа

СОБЫТИЕ: когда я нахожусь вместе с этой девушкой, я краснею.

ЧУВСТВА: тревога, стыд.

МЫСЛИ: она думает, что мне от нее что-то надо, я уверен, что она считает меня идиотом.

Еще один пример: «Я чувствую себя ужасно. Я должен был встретиться с Виктором и совершенно забыл об этом. Он, наверное, сейчас переволновался. Он будет очень злиться на меня». В этом случае заполнять «Рабочую тетрадь» нужно следующим образом:

ДАТА: 13 мая.

СОБЫТИЕ: я забыл о встрече с Виктором. ЧУВСТВО: тревога, стыд.

МЫСЛИ: он, должно быть, действительно переволновался и будет очень зол на меня.

Сейчас выполните упражнение 7.

Вы можете испытывать тревогу из-за мыслей о предстоящем событии. В этом случае немного труднее различать событие и провоцирующие тревогу мысли. Предположим, вы думаете о своем завтрашнем выступлении на собрании. В дан-

ный момент это еще не совершенное действие, а только мысль.

В таком случае анализ мыслей может выглядеть следующим образом:

ДАТА: 12 декабря.

СОБЫТИЕ: я сижу в кресле дома.

ЧУВСТВО: волнение, тревога.

МЫСЛИ: мне необходимо завтра выступить.

Однако в этом анализе пропущена одна существенная мысль, которая и делает вас нервозным. В данном случае анализ

бесполезен: вы реагируете, сидя в кресле со своими мыслями и чувствами, как будто событие уже произошло. Поэтому при описании СОБЫТИЯ важно указывать в качестве этого СОБЫТИЯ истинную причину тревожных мыслей. Например так:
ДАТА: 12 декабря.
СОБЫТИЕ: выступление (думаю о нем).
ЧУВСТВО: тревога.
МЫСЛИ: я думаю, что все будут надо мной смеяться.
Таким образом, когда вы думаете о том, что предстоит, запишите предстоящее действие в графе «СОБЫТИЕ». Если желаете, можете добавить «думаю о...», но это не обязательно.
Сейчас перейдите к выполнению упражнения 8.
3.4. Анализ ваших чувств и мыслей
Цель такого анализа заключается в том, чтобы научиться различать в самом себе события, чувства и мысли, которые приводят к определенным переживаниям. Вы можете достичь этого путем многократного рассмотрения в вашей «Рабочей тетради» момента, связанного с определенным переживанием.

Например, вы чувствуете напряжение. Вы определяете, какое событие (по вашему мнению) предшествовало этому напряжению (например, встреча с родителями вашей девушки). Вы вспоминаете, какие мысли у вас были в период между событием и возникновением напряжения. Например: «Возможно, они подумали, что я недостаточно хорош для их дочери».
В этом случае запись в дневнике будет следующей:
ДАТА: 1 июля.
СОБЫТИЕ: знакомство с родителями моей девушки. ЧУВСТВА: тревога, напряжение.
МЫСЛИ: они подумают, что я недостаточно хорош для их дочери.
Перейдите к выполнению упражнения 9.
Как оформлять «Рабочую тетрадь», будет указано чуть позже.
Во-первых, необходимо определить интенсивность вашего переживания. Для этого воспользуйтесь шкалой от 0 до 100 баллов. 100 баллов являются отражением сильнейшего переживания, которое вы только способны испытывать, а 0 баллов символизирует абсолютное отсутствие эмоций. Если человек в приведенном выше примере чувствует напряжение, но не очень сильное, то он может оценить это переживание в 50 баллов.

Во-вторых, вы должны определить, насколько правдоподобной и вероятной вы находите каждую мысль. Напротив каждой мысли нужно указать в процентах ее вероятность (соответствие действительности). 100% означает абсолютную правду, 0% — полное несовпадение с вашим предположением.

Скажем, человек в приведенном выше примере мог бы оценить свою мысль о том, что родители девушки найдут его недостаточно хорошим, как маловероятную. В таком случае он может поставить 10% напротив этой мысли.

Запись в дневнике будет выглядеть следующим образом:

ДАТА: 1 июля.

СОБЫТИЕ: встреча с родителями девушки.

ЧУВСТВО: тревога, напряжение (50). МЫСЛИ: они найдут меня недостаточно хорошим для нее (10%).

Записывая свои мысли, вы должны формулировать их в утвердительной, а не в вопросительной форме: не «Не подумают ли они, что я странный?», а «Они подумают, что я странный». Вы должны допустить эту негативную для вас возможность, потому что она лежит в основе вашего волнения. Когда в действительности родители вашей девушки не найдут вас странным, проблема исчезнет сама собой.

Необходимо также использовать утвердительные формы ваших мыслей вместо предполагаемых: то есть не «Может быть, они подумают, что я немного странный», а «Они подумают, что я странный». Употребление таких слов, как «может быть» и «немного», вы можете заменить определенным количеством процентов после изложения мысли. Например: «Они думают, что я странный (25%)». Таким способом вы показываете, что не вполне уверены, что они найдут вас странным. Вы выражаете в процентах правдоподобность своих мыслей.

Перейдите к выполнению упражнения 10.

Ведение «Рабочей тетради» поможет вам отслеживать собственные мысли. Возьмем, к примеру, человека, которому завтра нужно сдавать экзамен на получение водительских прав.

ДАТА: 13 декабря.

СОБЫТИЕ: экзамен на водительские права (думаю об этом).

ЧУВСТВА: тревога, паника (80).

МЫСЛИ: я буду завтра нервничать так сильно, что не смогу

отличить правое от левого (20%). Я не сдам экзамен (25%). Надо мной будут смеяться дома (10%).
Важно оценивать мысли, принимая во внимание чувства и их интенсивность. В приведенном примере чувство тревоги, несомненно, следует из этих мыслей, но интенсивность в 80

баллов кажется очень завышенной. Это может означать, что существуют другие мысли, которые пока еще не осознаны.
Например: «Если я не сдам этот экзамен сейчас, то никогда его не сдам» и «Если они начнут смеяться надо мной, значит, я неудачник». Такие мысли оправдывают 80 процентов тревоги. Поэтому очень важно постоянно вести «Рабочую тетрадь». Продолжать упорные поиски тревожных мыслей вовсе не так просто. Эту задачу можно облегчить:
1) задавая себе, например, такие вопросы: «А что еще может произойти? А что потом? А что после этого?»; «Что самое плохое может произойти?», «Что наихудшее из всего этого?»;
2) воображая, как все могло бы обернуться. Эту технику мы иногда называем «Просмотреть кино полностью». У большинства людей сохраняется тенденция избегать какого-либо самоанализа, что вполне объяснимо не очень приятными переживаниями, связанными с этим процессом. Однако вы должны преодолеть такие тенденции, если решаете применить этот метод. Только тогда, когда негативные мысли будут конкретизированы и определены, появится возможность их изменить. Рано или поздно вы сможете вполне успешно отслеживать такие мысли.
Сейчас вы сможете полностью выполнять все инструкции, необходимые при отслеживании мыслей. Переживая определенное чувство, вы можете анализировать, какое событие и какие мысли с ним связаны. Заполняя дневник, всегда спрашивайте и проверяйте себя по следующим позициям:
1. Произошедшее событие — это что-то конкретное и объективное или только мысль о событии, мнение, идея или чувство? Оно воспринято так же объективно, как фиксирует объектив видеокамеры?
2. Относится ли это чувство к числу базовых, таких, как печаль, вина, стыд, гнев, раздражение, тревога или напряжение, описанных в начале третьей главы? Может ли это быть

замаскированная под чувство мысль, например, «Я чувствую, что не нравлюсь ему»?

3. Выявляются мысли-утверждения или мысли-вопросы? Выражены ли они в утвердительной форме?

4. Отражают ли мысли ваши чувства, соответствуют ли они интенсивности чувств? Если нет, то должны присутствовать неосознаваемые мысли, которые соответствуют интенсивности переживания.

Старайтесь как можно полнее отследить ваши мысли.

Выполните упражнения 11, 12, 13.

3.5. Ежедневный анализ мыслей

Теперь вы достигли такого уровня, когда можете анализировать свои мысли и чувства, заполняя «Рабочую тетрадь». Каждый день, начиная с этого момента, вы должны тратить на такую работу полчаса. Вы будете концентрироваться на тех чувствах и мыслях, которые обусловливают вашу социофобию. Обычно начинают с чувства напряженности или тревоги. Вы записываете в «Рабочую тетрадь» эти чувства, указывая их интенсивность. Затем вы записываете, какое событие связано с этим чувством или вы думаете, что связано. Следующая часть самая трудная. Вы должны попытаться вспомнить, какие мысли приходили вам в голову. Вы прослеживаете и описываете как можно больше таких мыслей, пока они окончательно не объяснят выраженность и интенсивность вашего чувства. Вскоре вы обнаружите, как растет ваш профессионализм по мере опыта применения этой техники.

Иногда кажется, что все мысли текут в одном направлении. Ничего странного в этом нет. Фактически важно определить, какие темы постоянно крутятся в ваших мыслях.

Оставаясь неосознанными, мысли на первый взгляд часто представляются схожими, но оказываются очень разными при ближайшем рассмотрении.

Мысль «Они подумают, что я глупый» не является тем же самым, что и мысль «Они подумают, что я напыщенный». «Он больше не захочет меня увидеть» отличается от «Он боится, что его увидят вместе со мной».

У многих людей такая ежедневная запись чувств и мыслей может вызвать повышение тревоги, напряжения или уныние. Эти упражнения заставят вас обращать внимание на негативные чувства

и мысли, на то, что вы еще не в состоянии контролировать. Это неизбежно. Но имейте в виду, что вскоре вы начнете изучать контрмысли, которые будут использоваться против этих негативных и иррациональных мыслей. А для этого очень важно полностью выявить и определить негативные мысли.

Выполните упражнение 14.

3.6. Рациональные и иррациональные мысли

Мысли о происходящем часто приходят одновременно с самими событиями. Мы слышим звук и тут же делаем вывод о нем. Впоследствии очень часто выясняется, что наш вывод был неправильным. С вашим другом, опаздывающим к назначенному времени, о котором шла речь в разделе 3.1, не произошел несчастный случай. Он явился с фантастическим подарком, что, к сожалению, заняло немного больше времени. Между прочим, мы очень часто делаем поспешные выводы о прошедших событиях.

Иррациональные мысли — это мысли, которые обосновываются неправильно. Они не подтверждаются реальными фактами. Например, вы думаете: «Все гости могут увидеть, как трясется моя чашка». В дальнейшем оказывается, что никто из гостей даже не заметил этого. Или вы думаете: «Они не пришли ко мне в гости, потому что я не нравлюсь им», когда на самом деле на почте просто потеряли ваши приглашения.

Рациональные мысли - это реальные мысли. Они логически вытекают из реальных событий. Если кто-то постоянно посылает вам небольшие подарки, восхищается вами и говорит, что желает вас видеть как можно чаще, то мысль «Он в меня

влюблен» будет достаточно рациональной. Если хозяйка вечеринки подходит к вам с протянутой рукой, когда вы входите в комнату, то также рационально будет предположить, что она желает пожать вам руку и поприветствовать вас. Рациональные мысли не всегда являются позитивными. Если кто-то вас критикует, то нерационально будет предположить, что он вами восхищается в этот момент. Однако также иррационально думать, что данный человек питает к вам ненависть. Что-то связанное с вами было подвергнуто критике — этот вывод является более рациональной мыслью.

Достаточно часто встречаются так называемые логические ошибки, например, избыточное обобщение. Это означает, что человек

делает обобщающий вывод, исходя из единичного случая. Например: «Вы никогда не говорите мне ничего приятного», «Они всегда сплетничают за моей спиной», «Я никогда ничего не делаю правильно».

Другим примером является взгляд на вещи «сквозь замутненные очки». Это означает, что человек уделяет значительно больше внимания негативным событиям, даже сильно преувеличивает их, в то время как положительные аспекты события остаются за кадром. Например, человек так рассказывает о презентации, которую он вчера проводил: «Она не удалась. Я потерял нить. Практически не было вопросов. И один из слайдов оказался перевернутым». Этот человек не обратил внимания на позитивные факты, которые несомненно присутствовали в этом событии.

3.7. Изменение мыслей

Если вы достигли определенного уровня в отслеживании своих мыслей, то в дальнейшем это умение можно развить в новую способность. С этого момента добавляется четвертый шаг, который называется «изменение мыслей». Теперь вы сможете определять, почему некоторые мысли являются иррациональными и какие мысли больше соответствуют действительности.

Существуют два основных пути изменения мыслей:

- тщательное изучение (раздел 3.7);
- новый опыт, показывающий неправильность ваших мыслей (раздел 3.8).

Сначала определите, действительно ли ваши мысли рациональны и соответствуют реальным событиям. Это можно сделать с помощью определенного числа стандартных вопросов. Задавайте такие вопросы по каждой мысли, которую вы хотели бы изменить.

Это позволит вам приобрести хорошее БОЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОИМ СОБСТВЕННЫМ МЫСЛЯМ.

Со временем вы сможете задавать себе другие вопросы, которые будут для вас полезными.

1. Если я взгляну на весь *свой опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной?
2. Как, по моим наблюдениям, *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях?
3. Могу ли я *услышать что-нибудь по радио, или увидеть по телевизору, или прочитать в книге или журнале, или узнать от*

других людей, что доказывало бы правдивость моей мысли?
4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?
5. Могут ли *другие люди* (можно назвать кого-то конкретно) думать так же, как и я?
6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот!»*
7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие конкретные факты я мог бы противопоставить его мыслям?
8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти *с другими мыслями,* которые будут менее тревожными? Если да, то почему это происходит в действительности? (Эти мысли вы будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Ответив на эти и другие вопросы и возражения, вы сможете достаточно независимо определять степень рациональности ваших мыслей. Часто она весьма невелика или вообще отсутствует. В таком случае ваши мысли иррациональны, их можно понять, но они в корне неверны. Поэтому вы ищете новые мысли, объясняющие событие.

Например:
ДАТА: 17 апреля.
СОБЫТИЕ: соседка заговорила со мной.
ЧУВСТВО: волнение (80).
МЫСЛИ:
1. Я вот-вот покраснею (95).
2. Она подумает, что я идиот, если я покраснею (80). РАБОТА С МЫСЛЯМИ:
1. Я часто краснею, но не каждый раз, когда думаю об этом.
Я не покраснел позавчера, когда беседовал с другой соседкой.
2. Я уже краснел в присутствии этой соседки и не заметил,
что у нее появилось впечатление, будто я идиот. Соседка всегда очень хорошо отзывалась о Т., а он тоже часто краснеет. НОВЫЕ МЫСЛИ:
1. Несомненно, есть возможность, что я покраснею, но наряду с ней существует вполне разумный шанс, что этого не произойдет.
2. Если даже я покраснею, то это вовсе не означает, что соседка подумает, будто я идиот. Возможно, для нее это не будет иметь

никакого значения.
Вы можете заметить, что работа с мыслями и их замена занимают больше места в «Рабочей тетради», чем первоначально. Не жалейте места для их записи. С этого момента вы будете именно так вести свою «Рабочую тетрадь». Можете приступать к практической работе с вашими мыслями, и скоро она станет для вас привычным делом. Это будет небольшая попытка взглянуть на ваши представления с другой точ-

ки зрения. Скоро вы обнаружите, что ваши усилия вызывают заметный эффект.
Вы получите больше информации об общих логических ошибках в проявлениях социофобии и о том, как вы можете с помощью контрмыслей противостоять им.
Теперь вы можете проверять каждую мысль с помощью вопросов, приведенных на стр. 42-43.
3.8. Поведенческие эксперименты
Иногда сомнения остаются даже после анализа мысли: «Может быть, эта мысль и неправильная с точки зрения предыдущего опыта, но в данном случае...»
Второй путь изменения иррациональных мыслей заключается в усвоении нового опыта, показывающего несостоятельность ваших предположений. Вы можете провести тесты для получения информации о вероятности ваших мыслей (или ее отсутствии). Это так называемые поведенческие эксперименты.
Во-первых, можно спросить других: «Вы что-нибудь заметили? Что вы подумали, когда Т. так покраснел? Что вы думаете о...?» И так далее.
Во-вторых, можно обратить внимание на то, какова реакция людей на ваш поступок, чтобы проверить истинность ваших предположений. Например, если вы думаете, что люди будут делать язвительные замечания вам вслед, если вы первым уйдете с вечеринки, то лучший способ это проверить — однажды пораньше уйти с вечеринки. Если вам все еще трудно сделать это самому, то в качестве эксперимента можете попросить друга уйти немного раньше вас и самостоятельно пронаблюдать за реакцией остальных. Предварительно желательно сделать прогноз относительно ожидаемых реплик. В приведенном выше примере они предположительно сделают следующее замечание «А что, твоя

мамочка установила комендантский час для тебя?», или «Ты находишься на привязи?», или что-нибудь вроде того.

Еще один пример: человек думает, что с ним никто не начнет говорить на вечеринке, если он не заговорит сам. Он так думает, поскольку убежден, что другие гости не считают его интересным человеком. Возможный поведенческий эксперимент будет заключаться в следующем: не начинать никаких бесед и разговоров на вечеринке (просто стоять и смотреть по сторонам) и понаблюдать, действительно ли с ним не начнут разговаривать.

После эксперимента вы можете сравнить свои предположения с тем, что реально произошло. Если ваши предположения были неверны, используйте результат эксперимента, чтобы изменить ваши иррациональные мысли во время их анализа.

Таким образом, после каждого анализа мыслей вы рассуждаете о возможности постановки поведенческого эксперимента, который обеспечит вас информацией о достоверности ваших предположений.

В примере с непроизвольным покраснением, описанном в разделе 3.7, человеку нужно проверить в зеркале, действительно ли его лицо заливает краска. Кроме того, он может спросить соседку, замечала ли она раньше, как он покраснел, и что она может подумать об этом. Вследствие вашей фобии вам может быть трудно выполнять какие-либо эксперименты. В таком случае можете о них хотя бы думать, потому что только тогда, когда на проверочные вопросы будут получены ответы, вы сможете судить об их достоверности.

Выполните упражнение 15.

3.9. Логические ошибки и иррациональные мысли, наиболее распространенные при социофобии

Уже очень скоро вы будете все лучше анализировать свои мысли. Поэтому мы собираемся обсудить логические ошибки, наиболее часто встречающиеся при социофобии. Можете включить предлагаемые примеры контрмыслей и поведенческих экспериментов в свой повседневный анализ мыслей.

4—2756

Люди, страдающие социофобией, несомненно, отличаются друг от

друга, однако все они совершают логические ошибки, которые подразделяют на пять основных типов. Вы можете проверить, какие ошибки характерны для вас.

1. Вы думаете о конкретном качестве/поведении (дрожание рук, покраснение, игнорирование вашего вопроса) как о весьма вероятном событии.
2. Вы думаете, что некое конкретное поведение привлечет внимание других людей.
3. Вы думаете, что у других сложится отрицательное мнение о вашем поведении.
4. Вы думаете, что по этой причине у других складывается отрицательное мнение о вас или они считают себя выше вас.
5. Вы думаете, как ужасно, когда у кого-то плохое мнение о вас как о личности или кто-то считает вас ниже себя.

Выполните упражнения 16 и 17.

Логическая ошибка № 1:

Вероятность появления конкретного поведения

Некоторые люди, страдающие социофобией, нервничают из-за своего поведения/качества, которое, по их мнению, окружающие могут не одобрить. Возможное поведение, как они думают, может выразиться следующим образом:

- дрожание рук, ног или головы;
- внезапное покраснение;
- заикание;
- дрожь в голосе;
- повышенное потоотделение;
- неприятный запах пота;
- частое мочеиспускание или частая дефекация.

Иногда их мысли соответствуют реальности, и человек вполне способен заранее почувствовать появление этих признаков. Часто оказывается, что то, чего они так боятся, происходит на-

много реже, чем они ожидали. Например, люди, боящиеся покраснеть, всякий раз, когда чувствуют тепло на лице, думают, что они краснеют, хотя это не всегда так.

Поэтому важно определиться, можете ли вы точно предсказать появление того или иного физического феномена. Если вы думаете, что все перечисленное выше можно отнести на ваш счет, то, заполняя «Рабочую тетрадь», придерживайтесь следующих правил:

• Анализируя свои мысли, удостоверьтесь, что вы действительно боитесь появления описанных выше признаков (например, «у меня будут дрожать руки», «я не смогу вымолвить ни слова», «пот будет стекать с моего лба»).

• Анализируя эти мысли, определите, насколько они соответствуют действительности, с помощью вопросов, приведенных в разделе 3.7.

Выполните упражнение 18.

Проведите поведенческие эксперименты с такими мыслями. Посмотрите в «Рабочей тетради», как это сделать.

Выполните упражнение 19.

Логическая ошибка № 2:

Вероятность того, что другие заметят ваше поведение

Еще одна возможная логическая ошибка заключается в том, что некоторые ваши физиологические феномены или черты внешности (например, избыточный вес, большой нос) будут обязательно замечены другими людьми. У людей, страдающих социо-фобией, есть тенденция негативно интерпретировать реакцию окружающих. Возможно, кто-то случайно обратил внимание на ваш недостаток, но это достаточно для того, чтобы вы сделали вывод, будто окружающие «всегда» обращают на него внимание.

На самом же деле другие люди замечают намного меньше, чем вы ожидаете. Из-за того, что вы так сильно концентрируетесь на своем недостатке, вы не в состоянии воспринимать по-

зитивные аспекты своего взаимодействия с окружающими. Вы не можете знать о том, что именно думают окружающие вас люди. А думают они о совершенно других вещах, не имеющих к вам никакого отношения. Подумайте, например, о том, как редко они замечают вашу новую прическу, или то, что вы побрились, или купили новые часы.

Если все то, что мы сейчас описали, характерно и для вашей ситуации, то при заполнении «Рабочей тетради» соблюдайте следующие инструкции:

• Убедитесь в том, что вы выразили подобные опасения при анализе своих мыслей. Например: «Если я покраснею, X. сразу это увидит», «Если мои руки задрожат, то кассир это сразу увидит».

• Анализируя эти мысли, определите, насколько они соответствуют действительности, с помощью вопросов,

приведенных в разделе 3.7, и своих собственных вопросов.
Выполните упражнение 20.
Проведите возможные поведенческие эксперименты с этим видом мыслей. Смотрите в «Рабочей тетради», как это сделать.
Выполните упражнения 21, 22, 23 и 24.
Логическая ошибка № 3: Вероятность того, что другие формируют негативное мнение о вашем поведении, особенностях или вашей внешности
Страдающие социофобией часто думают, что если они обращают на себя внимание других людей, то у окружающих создается о них негативное мнение. Они боятся показаться в глазах других слабыми или глупыми, хотя для этого нет никаких оснований. Они никогда не смогут услышать от других возгласа типа «Фу, какой ты вонючий!» или увидеть, что все вокруг зажимают нос. Предположения, что другие воспринимают вас в негативном свете, называются «чтением мыслей». Если вы не

являетесь телепатом, то это весьма ненадежный способ оценки окружающих людей. Создается впечатление, что страдающие социофобией «читают» преимущественно негативные мысли других людей и почти никогда не могут «прочесть» позитивных. Реакции других людей они также воспринимают через призму собственных предположений.
Как правило, дрожь, покраснение и немногословность воспринимаются другими людьми как нечто незначительное, а иногда даже приятное (но чаще всего как нейтральное). Другие люди в основном отзываются о человеке, страдающим социофобией, намного мягче, чем он мог предположить.
Если все, о чем мы сейчас сказали, применимо к вашей ситуации, при заполнении «Рабочей тетради» соблюдайте следующие инструкции:
- В процессе анализа своих мыслей удостоверьтесь, что у вас действительно появляются мыслей описанного выше типа. Например: «Он считает способность легко краснеть проявлением глупости», «Если я не смогу что-либо сказать, она/ он подумает, что я скучный собеседник».
- Анализируя эти мысли, определите, насколько они соответствуют действительности, с помощью известных вам вопросов.

Выполните упражнение 25

Выполните возможные поведенческие эксперименты с этим видом мыслей. Посмотрите в «Рабочей тетради», как это сделать.

Выполните упражнение 26.

Логическая ошибка № 4: Возможность того, что кто-то не воспримет вас как личность в силу ваших «особенностей»

Сейчас мы подходим к ситуации, когда велика вероятность того, что ваш «недостаток» будет замечен одним или несколькими людьми, которые могут негативно к этому относиться. Страдающие социофобией часто делают логическую ошибку, принимая за чистую монету предположение, что другие их полностью отвергают (в силу их «особенности»). Таким образом они распространяют какой-то один негативный аспект своего взаимодействия на свою личность в целом. Однако часто оказывается, что другие люди не распространяют ваш «недостаток» на всю вашу личность. Страдающий социофобией концентрируется в основном на негативном аспекте взаимодействия, тогда как окружающие его люди воспринимают и позитивные моменты.

Если то, о чем мы сказали, применимо к вашей ситуации, при заполнении «Рабочей тетради» выполняйте следующие инструкции:

- Анализируя свои мысли, удостоверьтесь, что у вас действительно появляются мысли описанного выше типа. Например: «Если они заметят мою скованность, то подумают, что я чурбан», «Если они посмотрят на меня с усмешкой, когда у меня задрожат руки, то подумают, что я полнейший невротик».
- Анализируя эти мысли, определите, насколько они соответствуют действительности, с помощью известных вам вопросов.

ВНИМАНИЕ!

Анализируя свои мысли, спрашивайте себя также о том, что вы думаете о другом человеке как личности? Возможно, в характере человека, которым вы восхищаетесь, есть типичные невротические черты. В таком случае почему другие люди могут составлять мнение о вас как о личности, основываясь только на проявлении вашего «недостатка»? Возможно, вы слишком самокритичны.

Выполните упражнение 27.

- Выполните возможные поведенческие эксперименты с этим

видом мыслей. Смотрите в «Рабочей тетради», как это сделать.

54

Выполните упражнения 28 и 29.

Многие люди, страдающие социофобией, считают, что общее суждение о них основывается на единственном и часто негативном опыте. Мы уже описывали это как склонность к обобщению. Например, человек, которого покритиковали из-за нескольких ошибок в наборе печатного текста, может подумать, что, по мнению других людей, он совсем непригоден для этой работы. Другой может считать, что его популярность зависит от того, насколько удачно он рассказывает анекдоты. Все его мысли текут только в одном направлении: как он краснеет или насколько легко или тяжело изъясняется. На этой основе он и строит предположения о том, как к нему относятся другие люди, которые часто оказываются неоправданными. Если вы считаете, что другие невысоко ценят вас только из-за одного негативного аспекта взаимодействия (например, повышенного потоотделения во время беседы), то это слишком поспешное заключение. Мнение других людей о вас складывается в зависимости от того, насколько вы добры, честны, интеллигентны, насколько вам можно доверять и т. д.

Чтобы противостоять однонаправленномумышлению, необходимо научиться использовать альтернативные способы оценки себя как личности. Однонаправленное мышление человека, страдающего социофобией, способствует тому, что он начинает идеализировать других без особых причин, опираясь только на какой-то один их позитивный аспект. Такой способ мышления необходимо изменить, освоив альтернативные способы.

Выполните упражнение 30.

Иногда люди, страдающие социофобией, думают: «Другие считают меня глупым, но не говорят и не показывают мне этого. Они по-прежнему дружелюбны, звонят по телефону, но все равно придерживаются такого мнения обо мне».

Чтобы изменить такие мысли, необходимо задать себе следующий вопрос: «Если я ничего не замечаю, то в чем, собственно, проблема?».

55

Логическая ошибка № 4:

Предположение, что кто-то отвергает вас как личность

из-за особенности вашего поведения или свойства

Проведем мысленный эксперимент, который суммирует предыдущие логические ошибки.

Представьте, что вы находитесь в компании, состоящей из 100 человек. То, чего вы так боитесь, происходит (например, у вас трясутся коленки). Вы уже знаете, что это происходит намного реже, чем вы ожидаете (пункт 1).

Но когда это происходит, то заметит это, допустим, 20 человек из 100 (пункт 2).

Из этих 20 не все оценят это негативно, а, скажем, половина — 10 человек (пункт 3).

Из этих 10 людей только 20% осудят вас как личность именно по этой причине (пункт 4).

Это означает, что в группе из 100 человек найдутся только двое, которые отвергнут вас как личность из-за трясущихся коленок. Восемь человек не будут считать трясущиеся коленки вашим позитивным проявлением, но в целом, возможно, будут хорошего мнения о вас. Десять человек заметят, но отнесутся к этому с безразличием. Восемьдесят человек (!) вообще ничего не заметят.

Как вы видите, число негативных реакций может быть значительно меньше, чем вы ожидали. Но все равно, возможно, найдутся два человека из вашего окружения, которые отнесутся к вам негативно.

Люди, страдающие социофобией, часто совершают пятую логическую ошибку: они ждут, что отвержение со стороны другого человека приведет к серьезным последствиям. Иногда они ожидают, что другие начнут сплетничать и не пожелают иметь с ними никаких дел.

Некоторые не ждут никаких конкретных реакций от окружающих. Им невыносима сама мысль о том, что они «упали» в собственных глазах, не выполнили своих внутренних установок. Например, «Я должен каждому понравиться», «Я вне всякой критики».

Если описанное выше применимо и к вашей ситуации, выполняйте следующие инструкции при заполнении «Рабочей тетради»:

• Анализируя свои мысли, удостоверьтесь, что среди них действительно появились мысли описанного выше типа. Например: «Если я им не понравлюсь, они больше никогда не придут ко мне в гости», «Они думают, что я слишком нервный, и всем это расскажут», «Если он думает, что я ничего не стою, то я

действительно ничтожество».

• Анализируя эти мысли, определите, насколько они соответствуют действительности, с помощью известных вам вопросов.

Если вы думаете, что последствия неприятия вас другими людьми выразятся главным образом в холодном отношении к вам, то эти вопросы являются хорошим способом проверить, соответствуют ли ваши мысли реальности.

С другой стороны, вы можете больше волноваться из-за того, что не выполнили собственных внутренних установок, чем из-за отношения к вам окружающих. Например: «Я должен каждому нравиться», «Я должен все делать правильно», «Если кто-то начнет меня критиковать, то это катастрофа». В таком случае вопрос о вашем предыдущем опыте не будет актуальным. Вы можете задать себе вопрос: могут ли мои требования быть не столь высокими?

В преодолении ваших проблем помогут следующие контрмысли:

«Всегда найдутся люди, которым я не понравлюсь. Если стараться их задобрить, то это не понравится другим. Вернемся к нашей компании из 100 человек: конечно, мнение двух человек, нашедших недостаток, не может сравниться с мнением оставшихся 98».

Это хорошая идея — начать думать о себе лучше. Если вы сами уверены, что вы достойный уважения человек, то не будете так остро реагировать на негативное мнение других людей. Люди сильно реагируют на негативное мнение окружающих о себе, потому что они с ним внутренне согласны. Так, если вы считаете себя ленивым и кто-то вам об этом говорит, то это только подкрепит ваше

мнение о себе. Если кто-то считает вас глупым, нудным и эгоистичным, а вы считаете, что это не так, и уверены, что окружающие ошибаются, то будете испытывать раздражение, а не тревогу.

Если вы реагируете на негативное суждение других, потому что согласны с ними, то вы должны проработать это согласие: как вы с годами пришли к этому убеждению, к столь низкой самооценке. Вам следует обсудить это со своим помощником или психотерапевтом.

Выполните упражнение 31.

• Выполните возможные поведенческие эксперименты с этим

видом мыслей. Смотрите в «Рабочей тетради», как это сделать.
Выполните упражнения 32 и 33.
Мы объяснили вам все пять логических ошибок, которые совершают люди, страдающие социофобией.
Когда в конце дня в ежедневном отчете вы заполняете графу «Мысли», необходимо остановиться и спросить себя, совершили ли вы одну или несколько описанных выше логических ошибок. Вы должны по отдельности проверить ваши мысли на наличие в них возможной логической ошибки.
3.10. Другие упражнения
по изменению иррациональных мыслей
1. Люди с социофобией часто формируют негативный образ себя. Вследствие негативного и иррационального мышления человек в дальнейшем начинает с готовностью соглашаться с предположением, что другие плохо о нем думают. Для того чтобы преодолеть эти паттерны восприятия мира и себя самого в негативном свете, полезно уметь находить в себе и окружающем положительные стороны. Для этого вы можете на-

чать вести ПОЗИТИВНЫЙ ДНЕВНИК, куда каждый день будете записывать свои позитивные переживания и действия. Старайтесь записывать их без оценки или сравнения, не употреблять при описании таких слов, как «если» и «но», обязательно нужно писать правду. Разумеется, вы часто переживали свои недостатки. Сейчас можете уделить больше времени на переживание своих достоинств. Вначале может показаться, что писать о себе подобным образом достаточно трудно. Это еще один повод для того, чтобы начать делать себе комплименты.
Удостоверьтесь, что при ведении позитивного дневника вы не будете совершать следующих распространенных ошибок:
- описывать неприятные переживания;
- оценивать или сравнивать приятные переживания;
- упоминать только значительные достижения.

Выполните упражнение 34.
2. Мы уже говорили, что люди, страдающие социофобией, считают, что окружающие негативно к ним настроены. Люди часто слишком редко и мало говорят о том, что хорошего они видят в другом человеке. Большинство из нас с большей охотой критикуют, чем хвалят. В ситуации, когда окружающие неясно выражают

эмоции, страдающий социофобией с легкостью предполагает, что все испытывают к нему неприязнь. Весьма полезно спросить нескольких знакомых, что хорошего они видят в вас. Это требует некоторых усилий, так как ни вы, ни другие люди не привыкли говорить о таких вещах. Тем не менее это может оказаться весьма увлекательным опытом. Если вы будете тщательно записывать высказывания, касающиеся вас лично, то тем самым получите хороший материал для использования его в ПОЗИТИВНОМ ДНЕВНИКЕ.

Выполните упражнение 35.

3. После непродолжительной практики ведения позитивного дневника, обозревая свои положительные качества, вы смо-

жете сформулировать позитивную установку. Например, «Я могу быть доволен собой; у меня много хороших качеств». Такие установки не должны быть пустыми фразами. Все ваши положительные качества должны быть выписаны отдельно в предыдущих упражнениях. Было доказано, что постоянные сознательные усилия вспомнить о себе нечто хорошее помогают выстроить позитивный образ себя.

Выполните упражнение 36.

4. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ

4.1. Введение

Иногда состояние тревоги при общении сохраняется благодаря тому, что человек не знает, как себя вести в той или иной ситуации. В данной главе вы найдете несколько рекомендаций, а также выполните упражнения, которые смогут разрушить ригидные паттерны вашего поведения.

4.2. Невербальное поведение

Важно не то, *что* вы говорите, а то, *как* вы это говорите. Вы можете произнести «пожалуй, я не буду» тихим голосом, потупив взор. Но если вы скажете это же предложение громко, глядя прямо в глаза другому человеку, у вас будет больше шансов для эффективного взаимодействия с вашим собеседником.

Таким образом, во время общения обращайте внимание на следующее.

Контакт глазами

Смотрите на другого человека, когда начинаете говорить, и время от времени встречайтесь с ним глазами, пока продолжаете свое

повествование. Когда вы слушаете, еще больше уделяйте внимания другому человеку, но не смотрите на него в упор непрерывно.

Выражение лица

Выражение вашего лица должно соответствовать тому, что вы говорите. Поэтому не улыбайтесь, когда рассказываете о том, на что вы злитесь.

61

Положение тела

Примите открытую, расслабленную позу, повернитесь лицом к собеседнику. Не сутультесь, сидите или стойте выпрямившись. Пусть ваши ноги и руки будут расслаблены, не зажимайте их.

Манера речи

Помните, что нужно говорить громко и внятно (не тараторить). Четко и не монотонно.

Из перечисленных советов достаточно трудно собрать воедино новый образец поведения. Поэтому сейчас выполните практические упражнения.

Выполните упражнения 43 — 49.

4.3. Начало разговора

Разговор не начинается непосредственно с речи. До того, как сказано первое слово, должен быть установлен невербальный контакт. Вы уже прочитали в разделе 4.2, насколько важно установить контакт глазами. Начиная разговор, человек думает, что все будет хорошо, если он станет говорить об интересных вещах. Между прочим, беседа начинается с довольно обычных и повседневных вопросов — с того, что называют «переброситься парой фраз».

Например:

- Сегодня холодная/жаркая/приятная погода.
- У вас найдется немного времени?
- Позвольте закурить.
- Что вас сюда привело?
- Вы долго добирались?
- Здесь слишком людно.
- Вы кого-нибудь здесь знаете?
- И т. д.

62

Большинство людей знают, что подобные обращения являются приглашением к разговору, дают возможность выяснить, настроен

ли другой человек на беседу с вами. Если вы уже завели с кем-то разговор, то можете переменить тему беседы, таким образом вы создадите комфортные условия для вашего собеседника, который может смутиться от вашего «вторжения». Более личные вопросы следует задавать не сразу.

Выполните упражнение 50.

4.4. Поддержание беседы: умение слушать

Многие люди беспокоятся, что в определенный момент им нечего будет сказать. Они порой ошибочно полагают, что хорошее общение возможно только в том случае, если они являются интересными рассказчиками. Между прочим, умение слушать намного важнее, чем умение говорить. Многие люди находят большое удовлетворение в благодарном слушателе.

Важно, чтобы вы отчаянно не искали, что сказать. Поэтому вначале предлагаем вам попрактиковаться в умении слушать. Вы можете делать это, задавая собеседнику вопросы и демонстрируя ему свою заинтересованность (не забудьте про невербальное поведение).

Открытые и закрытые вопросы

Открытые вопросы — это вопросы, которые начинаются со слов «что», «кто», «где», «когда», «как» и т. д.

Например: И Что вы думаете об этой еде?

- Какие у вас увлечения?
- Чем вы занимаетесь?

Закрытые вопросы — это вопросы, на которые можно ответить только «да» или «нет». Например:

- Вам нравится эта еда?

- Вам нравится работать на даче?
- Вы работаете в офисе?

Закрытые вопросы не предлагают пространства для ответа, в то время как человек, которому задают открытый вопрос, может ответить на него подробно и детально — так, как он пожелает. Открытые вопросы намного лучше использовать для поддержания беседы. Человек, который регулярно задает открытые вопросы, часто производит впечатление приятного собеседника.

Выполните упражнения 51, 52 и 53.

Ведение тематической беседы

Начав с кем-то разговор, вы можете придерживаться одной и той же темы в беседе. Например, если это кулинария, то можно

говорить о других блюдах или о пристрастиях к ресторанам и барам. Старайтесь придерживаться в беседе темы, которую поддерживает ваш собеседник. Не перескакивайте с темы на тему, лучше сохранять одну линию в разговоре. Так, если вы продолжаете разговор об иностранной кухне, можете спросить, как вашему собеседнику понравились те или иные блюда, как часто он бывал за границей, что он думает об этом и т. д. Вам не стоит только слушать и только задавать вопросы. Время от времени можете делиться с собеседником своими воспоминаниями или впечатлениями. Не всегда следует ждать, пока собеседник задаст вам вопрос. Если вам задали вопрос, можно коротко поделиться своими впечатлениями, отвечая на него, и собеседник дальше сам подхватит нить разговора.

Другие способы поддержания беседы

Помимо вопросов, вы можете поддерживать беседу и другими способами. Каждый знает, как часто слушающий произносит «Мммммм...», чтобы проявить свой интерес, не прерывая собеседника. Когда говорящий делает паузу, можно вставить

несколько слов, например, «Действительно?», «Это здорово!», «Я понимаю вас» и т. д. Иногда вы можете просто повторить последние слова вашего собеседника: «Целых три часа!»

Еще одним эффективным методом является обобщение сказанного. Например: «Итак, после всего этого вы почувствовали, что с вас хватит».

Выполните упражнения 54 и 55.

4.5. Завершение беседы

Некоторые люди боятся, что не смогут завершить беседу с другим человеком, когда захотят. Так же, как и при начале разговора, для его завершения существуют известные и общепринятые фразы:

- Приятно было с вами пообщаться. Пойду-ка найду Джона.
- Это действительно интересно, но я умираю от голода/жажды. Пойду что-нибудь перехвачу.
- Было очень приятно с вами пообщаться, но я хотел бы еще поговорить с Джоном.

Первую часть фразы можно опустить:

- Я пойду что-нибудь перехвачу/выпью.
- Мне нужно выйти на балкон, подышать свежим воздухом.
- Пойду поговорю с Чарли.

- Мне нужно выйти.

Заканчивая беседу, некоторые люди совершают следующие ошибки: они слишком долго смотрят на своего собеседника или задают вопрос. Подобные проявления означают желание продолжить, а не закончить беседу.

Выполните упражнения 56 и 57.

4.6. Комплименты

Для многих людей слова «умение общаться» и «умение убеждать» ассоциируются с возможностью и способностью быть

критичным и справляться с конфликтами. Но для общения очень важно умение делать комплименты. Страдающие социо-фобией нередко испытывают затруднения с этим. Они предпочитают не говорить комплименты, опасаясь, что это может привести к «непредсказуемым» реакциям (включая и положительные), с которыми, по их мнению, им не удастся справиться.

Люди незамедлительно высказывают критику, когда замечают неправильное поведение, но зачастую забывают похвалить того, кто этого заслуживает, хотя похвала больше способствует взаимодействию, чем критика.

Если вы начнете чаще говорить комплименты, то люди будут с большим удовольствием общаться с вами.

Модель комплимента

1. Выражайте свое личное мнение:
- «Я думаю, что вы великолепно выглядите»,
- «Я думаю, что вы хорошо поете»,
- **«Я считаю,** что ты отлично это починил».
2. Подчеркните положительный момент:
- «Я думаю, что вы **великолепно** выглядите»,
- «Я думаю, что вы **хорошо** поете»,
- «Я считаю, что ты **отлично** это починил».
3. Укажите, что конкретно вам понравилось:
- «Я думаю, что вы великолепно **выглядите»,**
- **«Я** думаю, что вы хорошо **поете»,**
- **«Я** считаю, что ты отлично это **починил».**

Эта модель позволит вам освоить искусство комплимента. Разумеется, вы будете делать по возможности менее экстравагантные комплименты. Но простые комплименты также

будут оцениваться по достоинству. В любом случае комплимент, построенный по этой схеме, не будет превратно истолкован.
Выполните упражнение 58.
66
Сейчас вы попрактикуетесь в использовании модели, описывающей умение говорить комплименты. Вначале это может казаться чем-то неискренним, искусственным. Однако это умение очень важно отработать. Естественно, такая способность не появляется сама по себе, и очень немногие люди умеют делать комплименты естественно. Но после небольшой практики вы обнаружите, что ваша новая привычка становится все более и более спонтанной. Хорошая практика ведет к изменению поведения, которое, в свою очередь, становится все более естественным. Все это будет более подробно обсуждаться в следующих разделах.
И не забудьте сейчас сказать себе комплимент.
Выполните упражнение 59.
Умение принимать комплименты
Людям с социофобией трудно принимать комплименты. Они стараются противоречить сказанному. Например, услышав комплимент по поводу своей новой одежды, они отвечают: «Это было самое дешевое», по поводу хорошего пения: «Мой голос не очень подходит к этой песне», по поводу хорошей речи: «Я несколько раз сбивался».
Когда вы с благодарностью принимаете комплименты и наслаждаетесь ими, это намного приятнее и окружающим, и вам самому.
Как правильно принимать комплименты
Сначала поблагодарите (спасибо, очень приятно, что вы обратили внимание и т. д.), затем выразите свое мнение по существу комплимента. Но постарайтесь не принижать себя, даже если вы не совсем согласны с тем, что было сказано.
Например: • «Большое спасибо. Я тоже думаю, что оно неплохо выглядит».
67
• «Очень мило с вашей стороны, что вы так сказали. Хотя я лично полностью этим не удовлетворен».
Выполните упражнения 60 и 61.
4.7. Просьба о чем-либо
Люди с социальной тревогой часто избегают просить о чем-либо.

Это зависит от нескольких причин: они либо ожидают отказа, либо думают, что другие сочтут их просьбу проявлением наглости и эгоизма (см. главу 3). Поэтому умение просить у них развито очень слабо. Как лучше просить о чем-либо?

Модель идеальной просьбы

1. Заранее точно просчитайте, что вы желаете получить от другого человека.
2. Произнесите про себя просьбу в форме позитивного предложения, например:
- «Я бы хотел...»,
- «Я хочу...»,
- «Я буду благодарен, если...»,
- «Я хочу попросить вас о...»,
- «Я предпочел бы, чтобы...»

Вы видите, что утвердительные предложения здесь употреблены вместо вопросительных. Вопросы увеличивают вероятность отказа, несмотря на то, что вы очень хотите, чтобы ваша просьба была исполнена. Сравните: «Не могли бы вы освободить мне дорогу?» и «Я хочу, чтобы вы освободили дорогу». Или: «Не могли бы вы прекратить этот беспорядок?» и «Я хочу, чтобы вы прекратили этот беспорядок».

3. Выражайте свою просьбу ясно и конкретно. Человек должен понять, чего именно вы ждете от него:
- «Я хочу, чтобы вы мне позвонили, если не заберете это».
- «Я хотел бы, чтобы вы мне позвонили до 10 часов».

4. Не используйте слова, ослабляющие вашу просьбу: действительно, возможно, немного, лучше. Например, не следует говорить «В действительности лучше, если бы вы не звонили после 10. Не могли бы вы по возможности сделать это немного пораньше?»
5. Не надо слишком много объяснять, зачем вы о чем-то просите. Между прочим, вы вообще не обязаны давать какие-либо объяснения. Никогда не называйте более двух причин. Другими словами, не нужно говорить: «Потому что в противном случае я буду сильно нервничать, и в последнее время я очень сильно устал, и вам не надо так поступать с друзьями, я в любом случае всегда звоню...»
6. Попросите другого человека вам помочь. Например: «Я хочу

попросить вас помочь мне перенести кучу песка в моем саду сегодня вечером. Вы сможете?» или: «Я бы хотел выбраться куда-нибудь на этой неделе: в кино, в театр или куда-нибудь еще. Ты составишь мне компанию?»

Эта модель подходит для тех ситуаций, когда вам важно, чтобы кто-то ясно понял, что вы чего-то хотите. В некоторых ситуациях уместно говорить попроще, так как просьба, выраженная официальным тоном, будет звучать казенно. В некоторых ситуациях вы можете говорить и покороче :

- Вы не против, если ребенок сегодня вечером побудет у вас?
- Пожалуйста, счет.
- Полкило зрелых мандаринов, пожалуйста.

И не забывайте, что даже в ответ на очень хорошо сформулированную просьбу любой человек имеет право отказать.

Выполните упражнения 62 и 63.

4.8. Отказ

Если кто-то вас просит о чем-то, а вы не осмеливаетесь сказать «нет», то будете вынуждены делать то, чего не желаете. Людям с социофобией часто бывает трудно сказать «нет». Они боятся негативных реакций и того, что после отказа к ним резко изменится отношение. В результате они поступают против своей воли чаще, чем другие люди, что приводит к фрустрации и раздраженности. Поэтому они бывают очень недовольны собой.

Вы можете изменить свои мысли, вызывающие страх отказать в просьбе, вернувшись к главе 3. Как научиться говорить «нет», описано ниже.

Модель «идеального отказа»

1. Найдите время, чтобы хорошо подготовиться. Определите для себя, чего вы хотите.
2. Сформулируйте свой отказ в ясных и позитивных предложениях, чтобы другой человек смог понять: вы сказали окончательное «нет» и настаивать дальше не имеет смысла.
3. Для своего отказа называйте не более одной причины. Между прочим, каждый имеет право сказать «нет», не объясняя вообще никаких причин.
4. Не используйте слова, которые ослабляют ваш отказ: действительно, возможно, довольно, лучше. Сравните: «Я лучше действительно не буду» и «Нет, я не хочу».
5. Вы можете, но не обязаны делать контрпредложения.

Например:
Стефан: Я сто лет мечтал прочитать эту книгу. Могу ли я одолжить ее?
Гарри: Нет, Стефан, я больше не одалживаю книг, потому что таким образом очень много их потерял. Если хочешь, я подарю ее тебе на день рождения.
Салли: Не мог бы ты заехать и забрать меня с работы? *Адриан:* Я не хочу ездить в город в час пик. Почему бы тебе не приехать ко мне самостоятельно?
Тэд: Хочешь где-нибудь перекусить? *Паула:* Нет.

Отказать кому-то не всегда легко, но нет причин, чтобы вы этого не делали. Например: «Мне очень жаль, но...»
Если вы не смогли сказать «нет» сразу, даже если не уверены, что хотите выполнить просьбу, всегда можно попросить немного времени, чтобы подумать. Например: «Я еще не знаю. Я хотел бы подумать об этом. Может, я тебе перезвоню вечером?» Это дает вам время подготовиться сказать «нет» попозже, если необходимо. Если вы уже сказали «да», то после этого намного труднее менять позицию.
Выполните упражнения 64 и 65.

4.9. Как реагировать на отказ

Страдающие социофобией боятся выражать свои просьбы и пожелания, потому что ожидают отказа, на который не знают, как реагировать.
Идеальная модель
1. Скажите что-нибудь о своих чувствах (спустите пар).
2. Выразите понимание точки зрения другого человека.
3. По возможности выскажите альтернативное предложение.

Примеры (продолжение раздела 5.8):
Стефан: Жаль, я действительно мечтал прочитать эту книгу сейчас. Конечно, ты не обязан мне ее одалживать, если ты так решил. Но если хочешь, мы можем обменяться книгами.
Салли: Мне будет крайне неудобно, так как придется долго ехать. Но я понимаю твое решение не ехать из-за больших пробок на дороге. А если я уйду с работы пораньше, сможешь ли ты меня забрать?
Тэд: Жаль. Может, в другой раз?

Такой способ реагирования подходит в том случае, если вы обращаетесь с просьбой к знакомым и друзьям, которые, по вашему мнению, имеют полное право вам отказать.
В другом случае, если вы не согласны с отказом (например, когда общаетесь с продавцом или с чиновником), можете повторить свою просьбу с небольшими вариациями, стараясь выразить ее более ясным и понятным языком.
Например:
— Я хотел бы заверить свою подпись под новым домостроительным проектом. Я обратился по адресу?
— Вы можете, это сделать здесь, сэр, но только утром.
— Но мне по телефону сказали, что можно в любое время в течение рабочего дня. Так что я хотел бы, чтобы вы меня зарегистрировали сейчас.
— Вас неверно информировали, сэр. Будем рады во всем разобраться завтра.
— Я не смогу еще раз отпроситься на полдня. Кто-то из вашего персонала дал мне неправильную информацию, так что я хочу, чтобы вы сделали мне исключение и зарегистрировали меня сейчас.
— Я действительно не могу этого сделать.
— Но по вашей вине я нахожусь здесь. И самый простейший способ решить проблему — это дать мне возможность зарегистрироваться .
— Ну, разве что в виде исключения.
Выполните упражнения 66 и 67.
4.10. Высказывание критики
Очень важно в своем поведенческом репертуаре иметь навыки выражения своей критики. Это дает возможность влиять на других так, чтобы они двигались в желаемом для вас направлении. Кроме того, это дает выход вашим чувствам.
Люди, страдающие социофобией, часто затрудняются критиковать других, потому что боятся вызвать их неприязнь или

спровоцировать возможную агрессию, с которой они вряд ли смогут справиться. Поэтому они имеют весьма небольшой опыт выражения своей критики.
Как выглядит хорошая критика?
1. Определитесь, что именно вы желаете сказать.
2. Произнесите это про себя.

3. Определите ясно и конкретно, что означает ваша критика и к чему она относится.
4. За один раз не критикуйте более одной позиции.
5. Не используйте слова, которые могут ослабить вашу критику: действительно, возможно, немного, лучше.
6. Называйте не более одной причины своей критики.
7. Предложите альтернативные пути решения проблемы.
8. Предоставьте вашему собеседнику возможность реагировать на вашу критику.

Например:

- «Я нахожу очень раздражающим ваше опоздание на час. Все это время я сидел и ждал вас. В следующий раз, пожалуйста, будьте пунктуальнее».
- «Я ненавижу, когда ты целый вечер сидишь у телевизора. С тобой невозможно поговорить. Я предлагаю выключить телевизор около 10 часов вечера. Что ты на это скажешь?»
- «Я думаю, это не очень хорошо, что ты согласился на приглашение Романа и Веры, предварительно не предупредив меня. Я с нетерпением ждала свободного вечера. Я хочу, чтобы ты позвонил им и сказал, что я не смогу прийти сегодня вечером, мы встретимся позже, на неделе. Ты сделаешь это?»

Способность критиковать очень важна, если вы собираетесь развивать и поддерживать свои социальные контакты. Нормальное взаимодействие невозможно без различий во мнениях. Если вы не можете выражать критику, то велика вероятность того, что будет накапливаться не отреагированное раздражение, ко-

торое приводит к разрыву отношений или вашей дальнейшей фрустрации.

Умение выражать критику — весьма непростой социальный навык. Сначала вам это тоже может показаться трудным, особенно если у вас мало опыта в выражении своей критики окружающим и вы привыкли держать все критические чувства при себе.

Помните, что людям, которых вы знаете, будет непривычно слышать критику от человека, который раньше никогда не критиковал. Их реакция не всегда будет позитивной, но постепенно и они, и вы привыкнете к новым формам взаимодействия.

Выполните упражнения 68 и 69.

4.11. Реакция на критику

К сожалению, выражение критики иногда заканчивается утомительными беседами. Не каждый способен на здоровую реакцию в ответ на критику в свой адрес. Нередко люди в ответ кидают камень в ваш огород («Но разве ты сам недавно...»), пытаются снять с себя вину («У меня не было выбора, потому что...») или начинают спорить с вами («Ты мог заняться каким-нибудь делом, пока меня ждал», «Могу я хоть иногда расслабиться?», «Я думал, что тебе нравятся Роман и Вера»).

Подобные реакции вызывают напряженность обеих сторон и не способствуют разрешению ситуации.

Модель идеального способа реагирования на критику:

1. Сообщите собеседнику о ваших *чувствах.*
2. *Суммируйте* сказанное другим человеком, чтобы быть уверенным в том, что вы правильно восприняли критику, по возможности предложите ему альтернативную точку зрения.
3. Сообщите ваше *собственное мнение* о критике.

4. Примите предлагаемый вам совет или внесите свое альтернативное предложение.

Примеры (продолжение раздела 5.10):

- «Я ужасно огорчен. Итак, вы были очень раздражены? Могу себе представить. В следующий раз я не опоздаю или позвоню».
- «Дорогая, я не знал, что мы так много еще не сказали друг другу. Просто для меня пощелкать по каналам — прекрасное средство расслабления. Могу я еще некоторое*время посмотреть телевизор, а затем мы побеседуем?»
- «Я сожалею, что испортил тебе вечер. Я думал сделать тебе сюрприз, но, очевидно, ты хочешь провести этот вечер дома. Я перезвоню им. Когда мы сможем к ним приехать?»

Запомните, что вы достигнете больших результатов вашей реакцией на критику, если будете эффективно работать со своими негативными мыслями, как было предложено в главе 3. Если критика вашего незначительного поступка вызовет у вас мысль о том, что другой человек вас полностью отвергает, естественно, что в этом случае следовать по пути «идеального реагирования» будет намного труднее.

Выполните упражнения 70 и 71.

4.12. Заключительное слово о социальных навыках

В этой главе вам было представлено много предложений о том, как

вести себя в различных социальных ситуациях. Если вы выполните все упражнения, то скоро почувствуете эффект от них. Для того чтобы довести эти навыки до автоматизма, понадобится больше времени, чем потребует вся данная программа. Поэтому очень важно, чтобы вы регулярно возвращались к этой главе и просматривали то, что успели забыть.

5. Преодоление отчужденности

5.1. Учимся расслабляться

В этой главе вы постепенно начнете работать с ситуациями, которых долгое время избегали. Такие ситуации прежде всего вызывают у вас определенное напряжение. Это неизбежно. Однако вы можете значительно уменьшить напряжение, научившись активно расслаблять свое тело. Существует много способов делать это. Некоторые люди смотрят что-нибудь легкое по телевизору, другие слушают музыку или читают журналы. Продаются специальные аудиокассеты с расслабляющей музыкой, которые помогут вам снять напряжение.

5.2. Противодействие тревоге

Сейчас, когда вы научились изменять свои мысли на более рациональные, уже умеете быстро и эффективно расслабляться и поупражнялись в большом числе социальных навыков, вы готовы постепенно встречаться лицом к лицу с ситуациями, которые вызывают у вас тревогу.

Ваш страх социальных ситуаций может быть уменьшен в результате проделанной вами работы с мыслями и навыками общения. Но, возможно, вы до сих пор сильно нервничаете при одной мысли о трудных ситуациях.

Исследования и опыт лечения тревоги показали, что выполнение так называемых упражнений на раскрытие в ситуациях, провоцирующих тревогу, приводит к снижению тревожности. Другими словами, вы должны «перешагнуть» через вашу тревогу.

Данная глава короче, чем все предыдущие. Однако фактически это самая важная глава в книге, а все предшествующие были подготовительными к ней. Глава 5 короче, потому что ее

структура менее сложная. Вы будете работать, следуя простому принципу: «У кого сноровка, тот работает ловко».

Необходимо выполнять все инструкции, чтобы получить максимальный эффект от упражнений, которые приводятся ниже.

5.3. Изготовление карточек для упражнений

Чтобы упражнения на раскрытие оказались эффективными, вы должны быть хорошо подготовлены.

Необходимо приготовить много карточек, на каждой из которых необходимо указать, к какому упражнению она относится. Кроме того, цифрами от 0 до 100 нужно обозначить степень напряжения, которое, по вашему мнению, вызовет выполнение этого упражнения.

Например:

- Выпить кофе во время рабочего перерыва с пятью коллегами. (70)
- Сказать «привет» моему соседу, если я встречу его на улице. (30)

Вы должны сделать как можно больше таких карточек. В будущем вам предстоит работать с ними по мере возрастания сложности указанных на них упражнений.

Сделайте так, чтобы карточки отражали ситуацию. Для одной ситуации можно делать несколько карточек, которые вы можете затем расположить по степени возрастания сложности.

Например:

Ситуация: Питье кофе.

1. Питье кофе из пластмассовых стаканчиков с гостями в моем доме. (40).
2. Питье кофе из пластмассовых стаканчиков в кругу другой семьи. (50)

3. Питье кофе из чашечек с сахаром с гостями в моем доме. (65).
4. Питье кофе из чашечек с сахаром в кругу другой семьи. (75)
5. Питье кофе из чашечек с сахаром на работе. (80)

Ситуация: Проявить себя на собрании.

1. Спросить что-либо у коллеги по работе. (40)
2. Сказать «Я не согласен с...» коллеге по работе. (60)
3. Спросить что-либо у управляющего персоналом. (70)
4. Сказать «Я не согласен с...» управляющему персоналом. (80)

Все карточки в совокупности описывают то, чего вы боитесь, но желаете преодолеть. Когда вы проработаете все карточки, проблема вашей социофобии исчезнет.

Важно придумать промежуточные шаги, особенно для упражнений, которые кажутся очень трудными для вас.

Выполните упражнение 72.

5.4. Планирование упражнений

Сейчас у вас есть все виды карточек, отсортированных по ситуациям и возрастанию сложности.

Важно, чтобы упражнения на раскрытие выполнялись регулярно, желательно каждый день. Многие упражнения трудны и потребуют немало энергии. Практика показывает: чтобы побудить себя к ежедневным занятиям, нужно поставить перед собой цель выполнять определенное количество упражнений каждую неделю. Определите, сколько очков вы собираетесь набрать за неделю. Ваши очки за каждое упражнение — это те баллы, которые указаны на ваших карточках и которые показывают оцененную вами степень напряжения.

Например, вы решили набрать за неделю 200 очков. Если в результате выполнения упражнений вы набираете 220 очков, то таким образом вы достигаете своей цели:

- Рассказать что-нибудь о себе во время посиделки после матча.
- Попросить коллегу прогуляться вместе.
- Выписать чек в крупном торговом центре.
- Выписать чек в местном супермаркете.

Вы можете повторять одно или несколько упражнений. *Выполните упражнение 73.*

5.5. Как выполнять упражнения

Проработав главы 3, 4, 5, вы, конечно, уже готовы к выполнению упражнений. Однако вы должны проводить анализ мыслей перед выполнением каждого упражнения, вызывающего у вас напряжение. Такая процедура поможет вам изменить все провоцирующие тревогу мысли об этой специфической ситуации.

Это «предварительное» напряжение может быть связано с вашими продолжающимися проблемами в общении, например, когда вы не знаете, как можно что-то сказать. В таком случае вы должны предварительно записать все, что желаете сказать, и поупражняться самостоятельно или со своим помощником.

Вы должны готовиться к каждой ситуации, детально описывая ее до мельчайших подробностей. Подумайте, как вы будете себя вести в этой ситуации. Будьте реалистичны и рациональны. Другими словами, нарисуйте себе, как каждый человек на вечеринке будет думать, что вы прекрасны, а еще лучше представьте себе, как после

окончания разговора с одним человеком вы будете искать, с кем бы поговорить еще.
Прежде чем выполнять упражнение, подумайте о релаксации и постарайтесь расслабиться настолько, насколько это возможно.
Вы должны описывать выполнение каждого упражнения. После его завершения нужно записать, как прошло упражнение, то есть необходимо в баллах оценить напряжение, которое вызвало у вас его выполнение.

Для устойчивого результата важно повторять упражнения. Каждое упражнение нужно выполнить минимум три раза. Только тогда, когда вы привыкли к упражнению и оно совсем перестало вызывать у вас напряжение, можно считать, что выполнение этого упражнения закончено.
Убедитесь, что вы сохраняете достигнутые результаты. Это означает, что вы должны сделать выполненные упражнения частью своей повседневной жизни. Например, если вы три раза начинали разговор с соседом на улице и выполнили это упражнение хорошо, то должны продолжать это делать регулярно.
Выполните упражнение 74.
5.6. Специальное упражнение: «Выйти наружу»
Люди, страдающие социофобией, стремятся скрывать свое поведение и черты характера, так как думают, что другие люди их отвергнут. Им очень важно удостовериться, что окружающие не замечают этих черт и, конечно, не разговаривают об этом с другими людьми. Если они думают, что сейчас вспотеют, то постоянно вытираются носовым платком, смотрят в пол, находят повод, чтобы отказаться от предложенного чая, прячут свои черты под толстым слоем косметики. В результате они не замечают, что ничего ужасного не случится, если они перестанут прятать эту «проблему». Своим постоянным стремлением избежать они только поддерживают ситуацию, в которой тревожность не может уменьшиться. Стремление скрыть всегда вызывает напряжение, иногда оно становится настолько сильным, что вызывает именно то поведение, которого они так боятся. Люди, которые боятся дрожи и постоянно ожидают, что это вот-вот случится, могут задрожать просто от напряжения.
Один из способов разорвать этот замкнутый круг — позволить, чтобы другие видели этот феномен или поведение, и открыто

говорить о нем. Другими словами, «выйти наружу». Например, вы можете позволить, чтобы дрожь возникла сама по себе, или вызвать ее намеренно. Например, сказать достаточно

громко, чтобы другие услышали: «О нет, опять эта дрожь. Это постоянно случается. Чертовски раздражает».

Это достаточно трудное упражнение, поскольку такое поведение идет вразрез с вашими привычками. Иногда даже сама мысль об упражнении приводит к негативным мыслям о том, как среагируют люди. С другой стороны, возможно, вы уже достаточно опытны, чтобы справляться с такими мыслями.

Сейчас наступило время для того, чтобы вы изменили свою укрывательскую стратегию, которая уже стала вашей привычкой. Опыт показывает: стоит сделать только первый шаг, а потом все становится легче и легче.

Как правило, вы начинаете разговаривать о своих проблемах с близкими друзьями. Постепенно, когда становится ясно, что реакция людей не такая негативная, как ожидалось, можете перейти к разговору с менее близкими знакомыми.

Сейчас вы готовитесь составить план разговоров с разными людьми по каждой черте, которую вы боитесь проявить на людях. Кроме того, вы будете практиковаться в том, чтобы ваше поведение было заметно окружающим.

Многие упражнения из главы 3 имели отношение к «выходу наружу», и вы вполне можете подумать: разве я уже это не сделал? Однако вам еще есть с чем поработать, ведь до сих пор в определенное время при общении с определенными людьми вы что-то скрываете.

Поэтому используйте данное упражнение для того, чтобы дольше практиковаться в этой области.

Выполните упражнение 75.

5.7. Дополнительные упражнения

Если вы следовали программе упражнений, то можете проверить, насколько вы готовы выполнить одно из дополнительных заданий. Вы можете поработать с предложенными вам ситуациями и даже развить их дальше, используя свои собственные упражнения. Задача состоит в том, чтобы проверить, смо-

6 — 2756

жете ли вы справиться с ситуацией, когда вы стали немного более заметны или просто делаете что-то неправильно. Вы должны допустить некоторую возможность отвержения вас другими людьми.

Решившись выполнить предлагаемые усложненные упражнения, вы увеличиваете вероятность того, что эффект вашего ежедневного поведения будет более устойчивым.

- Сходите в магазин одежды и обуви, примерьте несколько вещей и уйдите, ничего не купив.
- Спросите у прохожего дорогу к зданию, напротив которого вы находитесь.
- Пойте или мурлычьте себе под нос посреди рынка.
- Наденьте свою одежду шиворот навыворот или другим необычным способом.
- Придите в ресторан без косметики.
- Расплачиваясь за покупки в магазине, обнаружьте, что вы забыли деньги или их недостаточно, чтобы за все расплатиться.
- Намеренно вызовите дрожь в руках, когда оплачиваете покупки в магазине.
- Позвоните по телефону в какую-нибудь справочную службу и в течение одного звонка задайте не менее пяти вопросов.
- Отошлите обратно на кухню ресторана не понравившееся вам блюдо.
- Отвергните приглашение, которое вы бы могли принять, но не особенно желаете.
- Спотыкайтесь на улице или когда входите в здание.
- Займите деньги, книгу или еще что-либо.
- Позовите официанта в ресторане так, чтобы все слышали.
- Позвоните кому-нибудь очень поздно вечером.
- Скажите, что вы не желаете и не собираетесь что-то делать.
- Привлеките к себе внимание, бросая вещи: бумаги, велосипед, жестяную банку, бутылку из-под минеральной воды и т. д.

Глядя на эти упражнения, вы можете думать: «Это безумие, я не способен на такое! Я не хочу это делать».

Однако очень важно, чтобы вы по собственному опыту знали, что способны справиться с возможными реакциями на ваши ошибки или слишком заметное поведение. Поэтому вам нужно меньше опасаться и контролировать себя, дабы не совершить каких-нибудь

ошибок.
Используйте идеи, предложенные в этом разделе, для новых ваших карточек как продолжение упражнения 72 и опишите выполнение упражнений в формах от упражнения 74.
5.8. Возможные трудности
при выполнении упражнений на раскрытие
А) Если упражнение оказывается слишком трудным.
Если вы не справляетесь с выполнением упражнения, так как оно вызывает сильную тревогу, можете предпринять следующие шаги:
• Сделайте новые карточки с промежуточными заданиями, к которым вы больше подготовлены. Затем варьируйте различные обстоятельства, например, число присутствующих людей, мужчин или женщин, знакомых или незнакомых. Или измените свое поведение: например, вначале заведите нейтральный разговор и только потом переходите к беседе на личные темы.
• Проверьте, хорошо ли вы подготовили себя. Проведите анализ своих мыслей, предшествующих тревоге при выполнении упражнения. Если необходимо, снова обратитесь к главе 3. Определите, хорошо ли вы подготовлены к тому, что сказать и как сделать. Если необходимо, обратитесь к главе 4.
Б) Если напряжение не уменьшается.
Если напряжение не уменьшается даже после многократного выполнения упражнения, вы должны спросить самих себя:

• Действительно ли это упражнение связано с вашей тревогой? Например, вы выполнили упражнение — визит к соседке. Больше всего вас может тревожить, что она спросит вас, почему вы раньше к ней не заходили. Если она не задает такой вопрос, вы можете нервничать, что когда-нибудь она это сделает. В таком случае вам следует сделать новую карточку: «Визит к соседке, чтобы сказать ей о моих опасениях и о том, что я над ними работаю».
• Существуют ли еще новые провоцирующие тревогу мысли, появляющиеся во время упражнения, которые не были проработаны? Если да, то снова заполните таблицу по анализу мыслей и проработайте эти мысли, а если необходимо, то обратитесь к главе 4.
В) Если вы разочарованы реакциями других людей.
Иногда в ходе упражнений вы можете обнаружить, что реакция

окружающих более негативная, чем вы ожидали. Предположим, что раньше вы постоянно убирали кофейные чашки после собрания, а теперь поставили себе задачу выразить свое отношение к этому. Возможно, на ваши слова кто-то отреагирует так: «Что ты тут возникаешь?» или «Не будь дураком!». Это может возобновить вашу тревогу. Поэтому вы должны исследовать, какие мысли вызывают у вас тревогу в этой ситуации.

Мы часто обнаруживаем, что при анализе мыслей возможность негативных реакций уменьшается. Вы переосмысливаете, что негативное суждение не так серьезно, каким кажется на первый взгляд, и обычно такие реакции — скорее случайность. Постепенно вы перемещаетесь на более позитивную мыслительную позицию. Иногда неожиданная негативная реакция застает вас врасплох. В таком случае вы должны изменить мысль о том, что негативная реакция означает негативное отношение лично к вам (см. логическую ошибку 4 в главе 3), или о том, что если у кого-то сложилось о вас негативное мнение, то это полная трагедия (см. логическую ошибку 5 в главе 3).

5.9. Планирование социальных контактов

Все приведенные выше упражнения были направлены на что-то конкретное, что вы боялись делать. В результате их выполнения вы стали более уверенными в своих ежедневных социальных ситуациях.

Многие люди, страдающие социофобией, привыкли иметь довольно узкий круг друзей и мало участвовать в социальной деятельности. Поэтому вашим упражнениям не хватает некоторой инициативы, что может оказаться важным для дальнейшей работы с социофобией.

Приведем пример. Возможно, вы чувствуете, что вполне удовлетворены сегодняшним состоянием своих контактов. Часто выражение «друзей достаточно» означает, что человек испытывает некоторую тревогу, связанную с расширением круга его контактов. Мы предлагаем вам привыкать к тому, чтобы заводить и поддерживать новые знакомства. Таким образом вы будете упражняться во всех видах социальных навыков и переступите через порог своей тревоги.

Существуют разные пути расширения социальных контактов. Подумайте о людях, которых вы знаете только в лицо или по

имени. О тех, с кем вы работаете. О тех, с кем вы мало знакомы в своей школе, в школе ваших детей, в клубе, о соседях и т. д.
Вы можете усилить интенсивность уже имеющегося контакта с ними, сделав новый шаг, например, пригласив их на чашку кофе, на завтрак, просто поболтать на улице и т. д.
Вы не знаете точно, как пройдут эти встречи, но таким образом вы будете постоянно «держать дверь открытой» для людей, которые, возможно, тоже хотели бы пообщаться с вами.
Выполните упражнение 76.
Порой круг общения человека бывает настолько ограничен, что он не может применить на практике приведенные выше предложения. Если у вас недостаточно знакомых для выполнения последнего упражнения, вам нужно найти нескольких «кандидатов». Вы можете это сделать, например, вступив в какой-

нибудь клуб. Выберите один или несколько клубов, отражающих ваши интересы, например, клуб фотолюбителей, любителей природы, спортивный клуб, общество любителей театра, танцевальную группу. За информацией можно обратиться в местный дом культуры или городской совет.
У многих людей есть возможность встретить кого-нибудь на работе. Это предполагает какое-то добровольное занятие. Подумайте о деятельности внутри клуба, института или объединения, которая близка вам по духу (например, о защите животных, международной амнистии или Greenpeace). Подумайте, с кем из ваших новых знакомых вы хотели бы сблизиться. Нет необходимости делать это поспешно. Затем вернитесь к началу данного раздела.
Выполните упражнение 77.
Вы все еще можете чувствовать некоторое противодействие при встрече с незнакомыми людьми. Помните, что через некоторое время эти контакты будут становиться все более и более близкими, и тогда вы сможете насладиться плодами своего труда.
5.10. Оценка программы
Итак, вы проработали все разделы, выполнили много упражнений. У вас есть все основания быть довольным собой.
Но это еще не конец. Чтобы укреплять и увеличивать ваши достижения, вам нужно регулярно возвращаться к «Теоретической книге» и «Рабочей тетради», читать, анализировать, планировать

упражнения и выполнять их.
Теперь вы можете делать это самостоятельно, без дополнительных объяснений. Вы регулярно обсуждали свои успехи с психотерапевтом. Естественно, у вас есть собственное мнение о результате своих усилий.
Определите, изменилось ли количество баллов, набранных вами в главе 2.

86

Выполните упражнения 78, 79 и 80.

Вы будете обсуждать эффект от выполнения программы со своим психотерапевтом и принимать решение о том, что делать дальше.
Существуют различные возможности:

- В течение нескольких месяцев вы продолжаете работать самостоятельно по вышеуказанному плану.
- У вас осталось слишком много симптомов социофобии. Вам нужно пройти более интенсивный курс поведенческой психотерапии. Обсудите эту возможность с вашим психотерапевтом. Кроме того, он может принять решение о медикаментозном лечении.
- Могут появиться иные симптомы, не связанные с социофобией, которые нуждаются в лечении. Обсудите это с вашим психотерапевтом.

Проработайте ваши мысли перед разговором со своим психотерапевтом.

Часть вторая РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОТЧЕТЫ

Дата	Чтение	Повторное чтение	Упражнения	Упражнения	Для заметок

УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1

Напишите свое имя и дату начала работы на лицевой странице «Рабочей тетради».

Обратитесь к странице 6. Заполните первый ежедневный отчет. С этого дня ежедневно ведите записи всего того, что вы сделали по программе. А сейчас вернитесь к разделу 1.5 «Теоретической книги».

Упражнение 2

Спросите себя, как вы чувствуете, кто может стать для вас лучшим помощником в работе с этой программой.

Ясно и четко объясните ему, что от него потребуется, и покажите это пособие.

Обсудите с ним, что именно будет делать помощник, а также время и место, когда вы совместно можете обсуждать ваши успехи.

Если хотите, можете найти себе второго помощника, например, если выбранный вами помощник не сможет постоянно вам помогать или если ему будет трудно одному справляться с этой работой.

РЕЗУЛЬТАТ: Моего помощника зовут:_____

Сейчас вы можете вернуться к чтению «Теоретической книги», но

не откладывайте поиски помощника надолго. В любом случае не читайте далее главы 2.

***Упражнение** 3*

Чтобы определить, насколько правильно вы поняли теорию, ответьте на следующие вопросы. Отвечать нужно, не загляды-

вая в теоретическую часть. Ответив на пять вопросов, переверните страницу и сравните свои ответы с правильными. Затем ответьте на остальные четыре вопроса.

В некоторых случаях подходит более чем один вариант ответа. Всегда выбирайте тот ответ, который вы считаете наилучшим.

1. Люди, страдающие социофобией, боятся:

а) общения с другими людьми;

б) отвержения со стороны других людей;

в) быть в центре внимания; д) дрожи на публике.

2. Люди, страдающие социофобией, будут:

а) чувствовать очень сильное напряжение во многих соци-
альных ситуациях;

б) избегать социальных ситуаций настолько, насколько это возможно;

в) в ситуациях общения вести себя таким образом, чтобы
избежать негативных суждений;

г) ответы а), б) и в) являются правильными.

3. Застенчивость:

а) это другое название социофобии;

б) это один из видов социофобии;

в) означает, что человек старается многого избегать;

г) не так сильна, как социофобия.

4. Вы можете узнать человека, страдающего социофобией, по:

а) его одежде;

б) тому, что он легко краснеет;

в) слишком заискивающему поведению;

г) это никак не выражается внешне; все происходит внутри человека.

5. Социофобия:

а) встречается редко: 0,05% населения страдают ею;

б) обычно связана с необходимостью есть в присутствии других людей;

в) обычно возникает в начальной школе; д) бывает у людей любых профессий.

Ответы на вопросы и пояснения к ним

Вопрос 1

1а. Он не является неправильным, но в то же время и не самый лучший. Ситуации общения, в которых не ожидают неприязни, часто не вызывают никакой тревоги.

16. ПРАВИЛЬНО.

1в. Это также может оказаться верным, но не является сущностью тревоги.

1г. Это относится только к определенным людям с некоторыми видами социофобии.

Если вы ответили неверно, смотрите главу 2.1.

Вопрос 2

2а. Это правильно, но неполно.

26. Это также довольно часто происходит.

2в. Это также довольно часто происходит.

2г. ПРАВИЛЬНО.

Если вы ответили неверно, смотрите главу 2.1.

Вопрос 3

3а. НЕПРАВИЛЬНО. 36. НЕПРАВИЛЬНО. Зв. НЕПРАВИЛЬНО. Зг. ПРАВИЛЬНО.

Застенчивость, безусловно, может ассоциироваться с тревожностью, но избегание ситуаций общения, равно как и их последствий, в повседневной жизни не так сильно выражено.

Если вы ответили неверно, смотрите главу 2.1.

Вопрос 4

4а. НЕПРАВИЛЬНО. Смотри п. (г).

46. НЕПРАВИЛЬНО. Многие люди краснеют без тревожных переживаний.

4в. НЕПРАВИЛЬНО. Иногда это является способом реагирования, но не всегда.

4г. ПРАВИЛЬНО.

Если вы ответили неверно, смотрите главу 2.1.

Вопрос 5

5а. НЕПРАВИЛЬНО. От 3 до 13% утверждают, что они испытывали социофобию один раз в своей жизни, в то время как 1-2,5% страдают в настоящее время.

56. НЕПРАВИЛЬНО. Выступление на публике и разговоры с незнакомцами упоминаются чаще всего.
5в. НЕПРАВИЛЬНО. Социофобия чаще всего возникает в возрасте между 15 и 20 годами.
5г. ПРАВИЛЬНО.
Если вы ответили неверно, смотрите главу 2.1.
Упражнение 3 (продолжение)
6. Социофобия может быть вызвана:
а) страхом выступления на публике;
б) недостатком любви в сочетании со сверхзаботой и гиперопекой;
в) копированием тревоги одного из родителей;
г) гормональным сдвигом в пубертате.
7. Социофобия может быть излечена:
а) с помощью поведенческой терапии или/и лекарств;
б) неизлечима;
в) только медикаментами;
г) с помощью поведенческой терапии.
95
8. Поведенческая терапия:
а) ориентирована на уменьшение симптомов;
б) основывается на домашних упражнениях;
в) всегда начинается с анализа прошлого;
г) ответы а) и б) правильные.
9. Поведенческая терапия в социофобии:
а) не имеет ничего общего с анализом мыслей;
б) сфокусирована только на приобретении социальных навыков;
в) * включает преодоление избегающего поведения;
г) означает необходимость действовать и много не думать об этом.
Ответы и объяснения (продолжение)
Вопрос 6
ба. *Неправильно*. Между этими травмами и социофобией нет никакой связи.
бб. *Неправильно*. Недостаток любви в сочетании с гиперопекой предложен только как возможный фактор.
бв. *Правильно*. Имитация социофобии родителей указана как наиболее вероятная возможность

бг. *Неправильно.* Только значительные сдвиги в гормональном статусе могут быть указаны как возможные причины.
Если при ответах вы допустили ошибки, смотрите раздел 2.2.
Вопрос 7
7а. *Правильно.* Это было доказано исследованиями.
76. *Неправильно.*
7в. *Неправильно.* Поведенческая терапия может успешно применяться без лекарств.
7г. *Неправильно.* Медикаментозное лечение без поведенческой терапии также может быть эффективным.
Если вы ответили неверно, смотрите раздел 2.3.

Вопрос 8
8а. *Правильно.* 86. *Правильно.*
8в. *Неправильно.* Анализ прошлого опыта не является необходимым.
8г. *Правильно* (это наилучший ответ).
Если вы ответили неправильно, смотрите раздел 2.3.
Вопрос 9
9а. *Неправильно.* Один из аспектов поведенческой терапии — работа с провоцирующими тревогу мыслями.
96. *Неправильно.* Приобретение социальных навыков — только один из аспектов поведенческой терапии.
9в. *Правильно.* Поведенческая терапия всегда включает упражнения на преодоление избегающего поведения.
9г. *Неправильно.* Детальное планирование очень важно в поведенческой терапии. Это означает, что все должно тщательно продумываться заранее. Анализ и изменение провоцирующих тревогу мыслей является частью лечения.
Сейчас вы уже знаете, насколько хорошо вы поняли информацию. Если на некоторые вопросы вы ответили неправильно, рекомендуем вам снова прочесть главу 2, включая раздел 2.3. Затем снова просмотрите вопросы.
Если вы полностью поняли текст и правильно ответили на вопросы, можете перейти к разделу 2.4.
Упражнение 4.
Тест Лейбовича (первоначальный результат)
Ниже вы найдете описание 24 ситуаций. Ответы необходимо давать, основываясь на событиях прошедшей недели по

сегодняшний день включительно.
Определите, насколько вы были тревожны в описанной ситуации или были бы (в случае, если бы она произошла), пользуясь 4-балльной шкалой:
7 — 2756
97
1 — тревоги нет;
2 — легкая тревога;
3 — умеренная тревога;
4 — интенсивная тревога.
Затем укажите, до какой степени вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации с помощью 4-балльной шкалы:
1 — никогда (0%);
2 — иногда (1 — 33%);
3 - часто (34 - 67%);
4 — постоянно (68 — 100%).
Избегание тревоги
1. Разговор по телефону в присутствии других людей. 12 3 4 1234
2. Общение в небольшой группе. 1234 1234
3. Обед в столовой. 12 3 4 12 3 4
4. Выпить чашку кофе в кафетерии вместе со знакомыми. 1234 1234
5. Разговор с должностными лицами/чиновниками. 12 3 4 1234
6. Публичное выступление. 12 3 4 12 3 4
7. Пойти на вечеринку. 12 3 4 12 3 4
8. Выполнять работу под наблюдением другого человека. 1234 1234
9. Делать записи в присутствии посторонних. 12 3 4 12 3 4
10. Позвонить малознакомому человеку. 12 3 4 12 3 4
11. Побеседовать с кем-нибудь. 12 3 4 12 3 4
12. Встреча с незнакомыми людьми. 12 3 4 12 3 4
13. Посещение общественного туалета. 12 3 4 12 3 4
14. Войти в комнату, в которой все уже сидят. 12 3 4 12 3 4
15. Быть в центре внимания. 12 3 4 12 3 4
16. Без предупреждения взять слово на собрании. 12 3 4 1234
17. Сдача экзамена на практические умения или навыки. 1234 1234
98
18. Выразить свое неодобрение или несогласие людям, которых вы мало знаете. 12 3 4 12 3 4

19. Смотреть незнакомым людям в глаза. 1234 1234
20. Устный доклад в группе. 12 3 4 12 3 4
21. Познакомиться с романтическими или сексуальными намерениями. 12 3 4 12 3 4
22. Вернуть вещи в магазин (с целью возврата денег). 12 3 4 1234
23. Устроить вечеринку. 12 3 4 12 3 4
24. Отказать настойчивому коммерческому агенту. 12 3 4 1234

Подсчитайте ваши очки по всем 24 ситуациям: первая позиция — оценка вашей тревоги, вторая — уровень избегания ситуации. Запишите полученные итоговые результаты:

Оценка тревоги:_____

Оценка избегания ситуаций:_____

Общий итоговый счет:_____

Упражнение 5.

Персональный тест пяти ситуаций

Сейчас вы должны обдумать пять ситуаций, в которых испытываете напряжение вследствие социофобии. Это могут быть ситуации, которых вы избегаете из-за сильного беспокойства.

Вы определяете ситуации, исходя из следующего принципа: «Если я справлюсь с этими ситуациями и не буду испытывать в них напряжения, тогда у меня больше не будет социофобии». Другими словами, не выбирайте ситуации, которые заставляют вас нервничать, но не имеют никакого отношения к социофобии (например, боязнь высоты).

Ситуации должны быть изложены по возможности очень детально. Другими словами, не «выбраться куда-нибудь», а «сходить в «Белый Орел» субботним вечером и заказать там выпив-

7*

ку». Вы понимаете, что просто назвать ситуацию недостаточно. Вам следует также указать время, конкретное место и подробное содержание ситуации. Если можете, попытайтесь изложить пять различных, не похожих между собой ситуаций. Возможно, вы уже узнали знакомые вам ситуации при выполнении упражнения 4.

Помните, что это не должны быть уникальные ситуации («спеть песню на свадьбе Риты и Толи»), а такие, в которых вы часто можете оказываться в будущем.

Вот несколько свежих идей:

- Визит к другу (к какому? когда?).

- Возвратить что-нибудь в магазин (в какой?).
- • Завести разговор на автобусной остановке или в поезде.
- Сидеть в приемной (в какой?).
- Пообедать в ресторане (в каком? с кем?).
- Зайти к другу на день рождения (к какому? когда?) и всем гостям пожать руки.
- Подписать конверт на почте.
- Выпить чашечку кофе одному в кафе.
- Выступить с речью или лекцией (где? перед кем?)
- Отказать в ответ на просьбу (чью? какую?).

Запишите ситуации ниже под номерами от 1 до 5.

Затем вы должны определить, насколько вы волнуетесь в этих ситуациях. Для этого используйте 8-балльную шкалу, где 1 — отсутствие какого-либо волнения, а 8 — полная паника. Определите и обведите в кружок нужную цифру, отражающую степень вашего волнения. Например, если в ситуации вы чувствуете больше, чем «легкий дискомфорт» (2), но меньше чем «сильное волнение» (4), то можете выбрать цифру 3.

1

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3).

100

-

Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).

2_____

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).

3_____

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5).

Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).
4
012345678
Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).
5
012345678
Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5).
101
Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).
Подведите итоги в виде общего счета:
ДАТА_____ОБЩИЙ СЧЕТ _____
Этот тест пяти ситуаций позже будет использован для определения эффективности вашей работы с социофобией.
Сейчас, когда вы уже выполнили упражнение 5, можете вернуться к «Теоретической книге».

Упражнение 6

В приводимых ниже примерах необходимо определить, что является чувством, что мыслью, а что событием. Непрерывной чертой выделите события, пунктиром — чувства, а мысли обведите.

«Я действительно нервничаю. У меня завтра собеседование. Боюсь, что они меня не возьмут. Там будут более квалифицированные кандидаты. Кейт сказал, что нужно хорошо выглядеть. Я буду в своем лучшем выходном костюме, тогда как работники фирмы в своей обычной одежде. Это будет выглядеть по-дурацки. Это ужасно. Черт, я опять раскис. Как мне все это надоело».

Смотрите правильные ответы.

Правильные ответы к упражнению 6

События подчеркнуты, мысли выделены жирным шрифтом, чувства оставлены без изменений.

«Я действительно нервничаю. <u>У меня завтра собеседование</u>. **Боюсь,**

что они меня не возьмут. Там будут более квалифицированные кандидаты. Кейт сказал, что нужно хорошо выглядеть. **Я буду в своем лучшем выходном костюме, тогда как работники**

102

фирмы в своей обычной одежде. Это будет выгладеть по-дурацки. Это **ужасно. Черт, я опять раскис. Как мне все это надоело».**

Объяснения трудных моментов:

• Фраза «Я боюсь, что они меня не возьмут» является мыслью, оформленной как чувство. Ее значением является: я думаю, что они меня не возьмут (и возможно: это будет катастрофа). Следствием этой мысли может быть чувство тревоги.

• Фраза «Там будут более квалифицированные кандидаты» выглядит как событие, но в действительности это мысль, так как этого пока никто не может наблюдать.

• Фраза «Черт, я опять раскис» тоже выглядит как событие. Однако это зависит от того, какой смысл конкретный человек вкладывает в слово «раскис». Кто-то другой на его месте может подумать совсем иное. Другими словами, это является мыслью.

Если ваши ответы отличаются от правильных, то вам следует снова обратиться к разделам 3.1 и 3.2, а также повторить упражнение 6.

Упражнение 7

Это упражнение сходно с упражнением 6. Но вместо того чтобы подчеркивать предложения, вы должны разделить события, мысли и чувства, заполнив следующую таблицу:

Событие	
Чувство	
Мысли	

103

Прочитайте текст и заполните приведенную выше форму: «Я так счастлив. Собеседование прошло успешно. Они закончили задавать вопросы спустя 10 минут. Мне не пришлось их долго убеждать в своих способностях. Я уверен, что они меня возьмут».

Разберите следующую ситуацию, также используя форму для анализа мыслей.

«Я чувствую, что сыт по горло. Из двадцати человек, приглашенных на мой день рождения, пришло только восемь. Они считают меня занудой».

Событие	
Чувство	
Мысли	

Переверните страницу и посмотрите правильные ответы.

Правильные ответы к упражнению 7

Событие	Собеседование закончилось спустя 10 минут.
Чувство	Счастье.
Мысли	Собеседование прошло успешно. Мне не пришлось их долго убеждать в своих способностях. Я уверен, что они меня возьмут.
Событие	Из двадцати человек, приглашенных на мой день рождения, пришли только восемь.
Чувство	Печаль.
Мысли	Они считают меня занудой.

Если ваши ответы не совпали с правильными, вам следует заново прочитать главу 3 от начала до того момента, где вас просят перейти к упражнению 7.

Упражнение 8

Разделите события, чувства и мысли, заполняя формы по следующим двум ситуациям:

«Я все думаю, как я могу познакомиться с Гарри. Я хочу, чтобы мы подружились. Если я сделаю первый шаг, то он не захочет иметь ничего общего со мной. Я полнейший невротик. У Гарри даже мысли не возникнет о знакомстве. Меня это сильно напрягает».

Собы	

тие	
Чувство	
Мысли	

«Я чувствую, что вечером будет катастрофа. Я ужасно выгляжу. Этот прыщик на подбородке! Он виден за километр. Представляю, как они будут отпускать шуточки за моей спиной. Я сильно нервничаю, так как мне необходимо заставить себя присутствовать сегодня вечером в кафе. Иначе прощай моя карьера».

Событие	
Чувство	
Мысли	

Правильные ответы к упражнению 8

Событие	(Думаю об этом) Знакомство с Гарри.
Чувство	Тревога.
Мысли	Я хочу, чтобы мы подружились. Он не захочет иметь ничего общего со мной. Я полнейший невротик. У Гарри даже мысли не возникнет о знакомстве.

Событие	Прыщ на подбородке. Вечеринка в кафе.
Чувство	Тревога, нервозность.
Мысли	Это будет катастрофа. Я ужасно выгляжу. Прыщ виден за километр. Мне необходимо заставить себя присутствовать сегодня вечером в кафе.

Если ваши ответы не совпали с правильными, заново прочтите «Теоретическую книгу» с начала главы до того места, где вас просят перейти к упражнению 8.

Упражнение 9

Вспомните ситуацию из вашего прошлого опыта и самостоятельно различите в ней событие, чувства и мысли.

Событие	
Чувство	
Мысли	

На этот раз правильных ответов на следующей странице вы, разумеется, не найдете. Возвращайтесь к «Теоретической книге» и продолжайте чтение.

Упражнение 10

Сейчас добавьте несколько новых позиций при заполнении формы из упражнения 9: интенсивность чувств и вероятность правдоподобия ваших мыслей.

Правильных ответов здесь также нет. Вместо этого вы можете проверить правильность заполнения формы с вашим помощником.

Упражнение И

В заполненной форме вам нужно обнаружить и исправить ошибки:

106

Событие	Боль в мышцах от напряжения.
Чувство	Я чувствую, что не нравлюсь им (100%).
Мысли	Я не пойду туда (100%). Я всегда нервничаю перед подобными мероприятиями (90%).

Ваш вариант заполнения формы:

Событие	
Чувство	
Мысли	

Правильные ответы к упражнению 11:

Событие	Вечеринка.

Чувство	Напряжение (80).
Мысли	Я им не нравлюсь (80). Если я не нравлюсь этим людям, то у меня никогда не будет друзей (75). Я должен каждому нравиться (90).

Объяснения:

- «Мышечная боль» опускается, так как она является указанием на степень мышечного напряжения, например 80.
- Фраза «Я не пойду туда» является решением, основанным на чувстве напряжения. Его не стоит указывать в таблице.
- Фраза «Я всегда нервничаю перед подобными мероприятиями» является общей, не представляющей актуального смысла.
- Мысли «Если я не понравлюсь этим людям, то у меня никогда не будет друзей» и «Я должен каждому нравиться» объясняют степень напряжения. Мысль «Я им не нравлюсь» не может вызвать сильного напряжения.

Упражнение 12

Возьмите для разбора недавнюю ситуацию, в которой вы испытывали определенные переживания.

Заполните форму, подробно описывая событие и свои мысли. При заполнении отметьте в баллах интенсивность переживаемого чувства и в процентах — правдоподобность мыслей.

Дата	
Событие	
Чувство	
Мысли	

Проверьте правильность заполнения формы по следующим пунктам:

1. Произошедшее событие — это что-то конкретное и объективное или мысль о событии, мнение, идея или чувство? Оно воспринято так же объективно, как объективом видеокамеры?
2. Относится ли это чувство к базовым чувствам, таким, как печаль, вина, стыд, гнев, раздражение, тревога или напряжение, описанным в начале главы 3? Может ли это быть замаскированная

под чувство мысль, например, «Я чувствую, что не нравлюсь ему»?

3. Выявляются мысли-утверждения или мысли-вопросы? Выражены ли они в утвердительной форме?

4. Выражают ли мысли чувства, соответствуют ли интенсивности чувств? Если нет, должны присутствовать неосознаваемые мысли, которые соответствуют интенсивности переживания. Старайтесь как можно полнее отслеживать ваши мысли.

Конечно, не всегда возможно проверить ваши записи с помощью предлагаемой модели. В этом случае вам следует обсудить изложенную ситуацию со своим помощником.

Упражнение 13 (повторение упражнения 12)

Возьмите для разбора недавнюю ситуацию, в которой вы испытывали определенные переживания.

Заполните форму, подробно описывая событие и ваши мысли. При заполнении отметьте в баллах интенсивность переживаемого чувства и в процентах — правдоподобность мыслей.

Дата	
Событие	
Чувство	
Мысли	

Проверьте правильность заполнения формы по следующим пунктам:

1. Произошедшее событие — это что-то конкретное и объективное или мысль о событии, мнение, идея или чувство? Оно воспринято так же объективно, как объективом видеокамеры?

2. Относится ли это чувство к базовым чувствам, таким, как печаль, вина, стыд, гнев, раздражение, тревога или напряжение, описанным в начале главы 3? Может ли это быть замаскированная под чувство мысль, например, «Я чувствую, что не нравлюсь ему»?

3. Выявляются мысли-утверждения или мысли-вопросы? Выражены ли они в утвердительной форме?

4. Выражают ли мысли чувства, соответствуют ли интенсивности чувств? Если нет, должны присутствовать неосознаваемые мысли, которые соответствуют интенсивности переживания. Старайтесь как можно полнее отслеживать ваши мысли.

Конечно, не всегда возможно проверить ваши записи с помощью предлагаемой модели. В этом случае вам следует обсудить изложенную ситуацию со своим помощником.

Упражнение 14

Начиная с этого момента, вы должны тратить 15-30 минут в день на анализ переживаемых вами чувств. Для этого вам сле-

дует выбирать те переживания, которые имеют непосредственное отношение к вашей социофобии.

Вы должны выполнять это упражнение по меньшей мере пять раз в неделю. Если желаете, можете взять себе два выходных.

На этой и следующей странице вы найдете множество форм для выполнения данного упражнения.

Если этого окажется недостаточно, то в конце «Рабочей тетради» вы найдете дополнительные таблицы.

Заполняя таблицу, всегда держите в уме следующее:

1. Произошедшее событие — это что-то конкретное и объективное или мысль о событии, мнение, идея или чувство? Оно воспринято так же объективно, как объективом видеокамеры?
2. Относится ли это чувство к базовым чувствам, таким, как печаль, вина, стыд, гнев, раздражение, тревога или напряжение, описанным в начале третьей главы? Может ли это быть «замаскированная под чувство мысль», например, «я чувствую, что не нравлюсь ему»?
5. Выявляются мысли-утверждения или мысли-вопросы? Выражены ли они в утвердительной форме?
6. Выражают ли мысли чувства, соответствуют ли интенсивности чувств? Если нет, должны присутствовать неосознаваемые мысли, которые соответствуют интенсивности переживания. Старайтесь как можно полнее отслеживать ваши мысли.

С этого момента вы должны анализировать ваши мысли каждый день. Через некоторое время форма будет модифицирована.

Пользуйтесь формой А как минимум три дня, вы должны проанализировать не менее 10 ситуаций. Затем вам следует прочесть раздел 3.6 и перейти к выполнению следующих упражнений.

Анализ мыслей: форма А

Дата	

Событие	
Чувство	
Мысли	

Упражнение 15

С этого момента вы будете использовать для анализа мыслей форму Б вместо формы А из упражнения 14. Это значит, что после определения мыслей, которые явились причиной негативных переживаний, вы должны потратить некоторое время на изменение этих мыслей.

Инструкция из упражнения 14 больше не подходит. Сейчас вам нужно выделять 30 минут каждый день для анализа мыслей **и** изменения тех из них, которые являются иррациональными. В конце каждого анализа вы должны спрашивать себя, могут ли быть проведены поведенческие эксперименты, для того чтобы определить, являются ли ваши мысли рациональными или нет.

Данная форма больше не будет меняться. На протяжении всей нашей программы вы будете пользоваться для анализа мыслей только ею.

Конечно, вы будете совершенствоваться в своем навыке анализа мыслей. Этому будет способствовать, во-первых, ваша постоянная практика в выполнении этого упражнения, а во-вторых, обсуждаемые в разделе 3.9 логические ошибки, распространенные при социофобии.

Если вам не хватит листов с формами для анализа мыслей, вы найдете их в конце «Рабочей тетради».

При заполнении формы по каждой мысли необходимо задать 8 вопросов, прежде чем вы определите ее правдоподобность:

1. Если я взгляну на весь *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной?
2. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях?
3. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в книге или журнале, услышать по радио или от других людей,* что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?
4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего

суждения?

5. Могут ли *другие люди* (можете вспомнить кого-то конкретно) думать так же, как и я?

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот!»*

7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты мог я противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

После того как вы разберете несколько ситуаций, можете продолжить чтение «Теоретической книги» с раздела 3.9.

Анализ мыслей: форма Б

Дата	
Событие	
Чувство	
Мысли	
Изменение мыслей	
Новые мысли	
Возможные поведенческие эксперименты	

112

Упражнение 16

Сейчас вы должны определить тип логической ошибки в приведенных ниже мыслях. Правильные ответы вы найдете на следующей странице. Каждая мысль может содержать более одной логической ошибки.

После каждой мысли вы указываете номер логической ошибки так, как рекомендуется в разделе 3.9 «Теоретической книги».

Например:

«Если я пролью напиток, когда буду его пить, они подумают, что я идиот».

Эта мысль допускает, что на человека будет обращено внимание окружающих (2), что они воспримут это негативно (3) и, следовательно, у них сложится отрицательное мнение о человеке в целом (4).

- Если ты мало говоришь, то никто не посчитает тебя интересным.
- Они подумают, что я по-детски хихикаю.
- У меня сейчас задергается веко, и К. это увидит.
- Такие робкие люди, как я, ни на что не годны.
- Уродцы никому не нравятся.
- Я не смогу вымолвить ни слова.
- Ужасно, если я кому-то не нравлюсь.
- Я убегу, потому что я не справлюсь.
- Если я буду без косметики, они не обратят на меня внимания.
- Нервничая, я вспотею, как свинья.
- Если я забуду отослать открытку, то из-за моей рассеянности они не захотят иметь со мной дело.
- Все заметят, как я краснею.
- Они будут смеяться надо мной, если я задам глупый вопрос.
- С таким невротиком, как я, она никуда не пойдет.
- Все замечают, что я немногословен.
- Любой, кто нервничает, как я, не найдет себе пару.

8 — 2756

Правильные ответы к упражнению 16

- Если ты мало говоришь, то никто не посчитает тебя интересным. (2, 3, 4)
- Они подумают, что я по-детски хихикаю. (2, 3)
- У меня сейчас задергается веко, и К. это увидит. (1,2)
- Такие робкие люди, как я, ни на что не годны. (3, 4, 5)
- Уродцы никому не нравятся. (2, 3, 4)
- Я не смогу вымолвить ни слова. (1)
- Ужасно, если я кому-то не нравлюсь. (5)
- Я убегу, потому что я не справлюсь. (1)
- Если я буду без косметики, они не обратят на меня внимания. (2, 3, 4)
- Нервничая, я вспотею, как свинья. (1)

- Если я забуду отослать открытку, то из-за моей рассеянности они не захотят иметь со мной дело. (2, 3, 4)
- Все заметят, как я краснею. (2)
- Они будут смеяться надо мной, если я задам глупый вопрос. (2, 3)
- С таким невротиком, как я, она никуда не пойдет. (1, 2, 3, 4,5)
- Все замечают, что я немногословен. (2)
- Любой, кто нервничает, как я, не найдет себе пару. (2, 3, 4,5)

Упражнение 17

Определите, какие из перечисленных ниже мыслей регулярно приходят вам на ум.

Вы можете просмотреть ваши формы с анализом мыслей, чтобы освежить память. Возможно, что вы найдете все примеры там.

Выберите то, что соответствует вашим мыслям.

Это обязательно со мной случится. (Укажите, что конкретно)

Это обязательно заметят другие.

Я думаю, что другие сочтут это негативным.

Я думаю, что другие составят негативное мнение обо мне как о личности в целом или посчитают меня ниже их уровня.

Я думаю, что это ужасно, когда другие думают обо мне плохо или считают меня ниже их уровня.

Сейчас вы можете перейти к чтению текста.

Упражнение 18

Если вы абсолютно не волнуетесь при мысли о том, что в результате вашего напряжения с вами что-то произойдет, то можете пропустить это упражнение. В противном случае в ближайшие недели уделите особое внимание этому упражнению.

При ежедневном анализе ваших мыслей заполняйте формы Б из упражнения 14 (вы найдете их в конце книги).

При заполнении формы по каждой мысли необходимо задать 8 вопросов, прежде чем вы определите ее правдоподобность:

1. Если я взгляну на весь свой *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной? (Как часто я в этом убеждался? Как часто мои негативные ожидания оправдывались?)
2. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях?
3. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в*

книге или журнале, услышать по радио или от других людей, что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?

4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?

5. Могут ли *другие люди* (можете привести кого-то конкретно) думать так же, как и я?

8*

115

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот!»*

7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты мог я противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Ваш помощник может вам предложить еще какие-то идеи относительно ваших мыслей.

Отвечая на эти вопросы, используйте опыт, который вы приобретете в поведенческих экспериментах упражнения 19.

Упражнение 19

Проделайте следующие поведенческие эксперименты. .

В течение одной недели записывайте, насколько часто сбываются ваши негативные ожидания относительно того, что с вами может случиться. Вы должны быть уверены в том, что с вами это действительно случается. Весьма полезным может оказаться зеркало (если вы краснеете). Если вы для этой цели используете зеркало, подумайте, куда лучше его положить, или о том, что вы ответите на вопрос, зачем оно вам (например, проверить, не потекла ли тушь, или проверить контактные линзы, или для подружки — если вы мужчина). Вы можете также быстро сходить в туалет и посмотреться в зеркало там. Или вы спросить того, кто сейчас рядом с вами (например, у вашего помощника), не покраснело ли у вас лицо.

НЕДЕЛЯ: с_____по_____

Ожидаемое проявление социофобии в виде конкретного феномена (дрожь, покраснение, потение, напряжение, молчание и т. д.)

116

Число случаев, когда ожидаемое сбылось ВСЕГО А:
Число случаев ошибочного прогноза ВСЕГО Б:
ВЫВОД:
Общее количество прогнозов
всего А + всего Б = всего С:_____раз.
Процент правильных прогнозов (А/С х 100)_____%
Следовательно, вероятность того, что мои ожидания сбываются, составляет___%.

Упражнение 20 (продолжение работы)

Если вы избегаете определенных ситуаций из-за боязни того, что с вами произойдет, то вы так и не узнаете, действительно ли это случится. В таком случае хорошо протестировать ваш страх в менее трудной ситуации.

Понизить уровень сложности ситуации вы можете с помощью вашего помощника.

Отчет о поведенческом эксперименте

Ситуация	
Количество выполнений	
Вывод относительно ваших ожиданий	

***Упражнение** 20*

При ежедневном заполнении формы Б особое внимание уделите мысли, что другие люди замечают ваше поведение или

что-нибудь другое, имеющее к вам отношение. При изменении мыслей определите (возможно, совместно с помощником), насколько каждая ваша мысль подтверждается фактами.

При заполнении формы относительно каждой мысли необходимо задать 8 вопросов, прежде чем вы определите ее правдоподобность:

1. Если я взгляну на весь свой *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной? (Как часто другие люди действительно обращали на это внимание? Например,

кто-то мне прямо об этом говорил или заметно изменял отношение ко мне.)

2. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях? (Видел ли я, что окружающие тут же обращали на них внимание?)

3. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в книге или журнале, услышать по радио или от других людей,* что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?

4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?

5. Могут ли *другие люди* (можете привести кого-то конкретно) думать так же, как и я?

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой обо-poml*».

7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты я мог противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Спросите вашего помощника, может ли он поделиться своим опытом при ответе на эти вопросы, чтобы помочь вам изменить ваши мысли.

Отвечая на эти вопросы, используйте опыт, который вы приобретете в поведенческих экспериментах упражнений 21 — 23.

Упражнение 21

Определите, насколько вы на самом деле привлекаете внимание других людей своей внешностью и поведением.

Заметно измените что-нибудь в вашей одежде (неправильно застегните пуговицы, наденьте что-нибудь шиворот-навыворот или натяните разные носки) или в макияже (нарисуйте прыщик на подбородке), или измените положение вашего тела (сядьте подчеркнуто прямо, покачивайте ногой, кусайте ногти). Заранее определите вероятность того, что другие заметят эти изменения. Позже спросите у них, действительно ли они это заметили.

Подсчитайте процент случаев, когда окружающие действительно обращали внимание на изменения в вашей внешности или

поведении. Сравните его с вашим ожиданием.

Ваши ожидания: обратят внимание, % людей	Действительный результат: обратили внимание, % людей:
%	%
%	%
%	%
%	%

Вывод:

1. Окружающие обращают внимание значительно больше, чем / так же, как / меньше, чем / значительно меньше, чем я ожидал.
2. Другие выводы:

119

Упражнение 22

Сейчас вы должны узнать, действительно ли другие люди замечают ваше поведение или изменения в вашей внешности, которые вы сами считаете очень заметными для окружающих.

Сначала вы можете спросить об этом у своих близких друзей или членов семьи, а в последующем — у коллег и знакомых. Если возможно, постарайтесь включить в число опрашиваемых тех людей, мнение которых причиняет вам наибольшее беспокойство.

Заранее подготовьтесь объяснить, зачем вы спрашиваете. Вы могли бы сказать в ответ приблизительно следующее: «Я прохожу терапевтический курс, чтобы избавиться от моего беспокойства в обществе, и ...», или «Я беспокоюсь относительно моего ...; вы когда-либо обращали внимание на это?».

- Спросите, как часто в прошлом они обращали внимание на беспокоящий вас момент.
- Спросите, обратили ли они на что-нибудь внимание в течение последних ситуаций. Вы должны быть уверены в том, что в этих ситуациях вы заметно отображали беспокоящее вас поведение или феномен.

Следует записывать ответ каждого спрашиваемого вами человека. Эти ответы будут очень важны в дальнейшем. Для этих записей используйте следующие формы.

Интервью 1

(Дата:...) Интервью:

120

Интервью 2 (Дата:...)

Интервью:
Интервью 3
(Дата:...) Интервью:
Интервью 4
(Дата:...) Интервью:
Интервью 5
(Дата:...) Интервью:
121
Интервью ***6***
(Дата:...) Интервью:
Интервью ***7***
(Дата:...) Интервью:
Упражнение 23
Вы можете определить, насколько выраженно окружающие обращают внимание на особенности поведения или внешности других людей.
Для этого на протяжении следующих дней или недель вы должны наблюдать за кем-нибудь, кто демонстрирует поведение или особенность, подобные тем, которых вы боитесь: покраснение, нервный тик, дрожь, потение и т. д.
Когда вы начинаете замечать подобные проявления у другого человека, спросите окружающих, замечают ли это они.
Другая возможность заключается в том, чтобы попросить вашего помощника сымитировать поведение или проявления, которые вы боитесь отображать. Затем вы или ваш помощник должны проверить, насколько выраженно окружающие будут обращать на это внимание.
122
Исследование 1
Дата_____;
Поведение (проявление)
Кто его демонстрирует
Насколько сильно окружающие обращают внимание на это поведение (проявление)_____
Исследование 2
Дата_____
Поведение (проявление)
Кто его демонстрирует
Насколько сильно окружающие обращают внимание на это

поведение (проявление)_____
123
Исследование 3
Дата_____
Поведение (проявление)
Кто его демонстрирует
Насколько сильно окружающие обращают внимание на это поведение (проявление)_____
Исследование 4
Дата_____
Поведение (проявление)
Кто его демонстрирует
Насколько сильно окружающие обращают внимание на это поведение (проявление)_____
124
Исследование 5
Дата_____
Поведение (проявление)
Кто его демонстрирует
Насколько сильно окружающие обращают внимание на это поведение (проявление)_____

Упражнение 24

Выполнив упражнения 21, 22, 23, вы можете изложить собственный вывод о том, насколько сильно окружающие обращают внимание на беспокоящие вас особенности собственного поведения или проявления.

Вывод:_____

Возьмите на вооружение этот вывод при ежедневном заполнении форм по анализу мыслей.

Упражнение 25

Ежедневно заполняя формы по анализу мыслей, особенное внимание уделите мыслям о том, что окружающие формируют отрицательное мнение о вашем поведении или о чем-нибудь
125
другом, касающемся вас. При изменении мыслей с позиции критики определите (возможно, вместе с помощником), насколько каждая ваша мысль подтверждается фактами.

1. Если я взгляну на весь свой *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной? (Как часто,

по моим наблюдениям, другие формировали отрицательное мнение в ответ на мое поведение? Например, кто-то мне прямо об этом говорил или заметно изменялось отношение ко мне.)

2. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях? (Видел ли я, что у окружающих появлялось отрицательное мнение о них?)

3. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в книге или журнале, услышать по радио или от других людей,* что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?

4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?

5. Могут ли *другие люди* (можете взять кого-то конкретно) думать так же, как и я?

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот?»*

7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты я мог противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Попросите вашего помощника поделиться опытом при ответе на эти вопросы, чтобы помочь вам изменить ваши мысли.

Отвечая на эти вопросы, используйте опыт, который вы приобретете в поведенческих экспериментах упражнения 26.

Внимание!

Регистрируя ваши мысли, всегда помните про общие логические ошибки, изложенные в разделе 3.9. Если вы их обнаружите, то запишите внизу и последовательно исправляйте.

Упражнение 26

Как и в упражнении 22, расспросы здесь играют очень важную роль. Наметьте несколько разных людей, с которыми вы сможете поговорить о своих особенностях. Эти вопросы вы можете объединить с вопросами из упражнения 22.

Вы можете не только спрашивать их о ваших особенностях, проявление которых вас беспокоит, но и просто разговаривать на разные темы.

Спросите, как эти люди рассматривают проявление особенностей поведения или внешности у других людей и конкретно у вас.
Важно, чтобы вы доверяли тому, что сообщает другой человек. Задавая свои вопросы, подчеркните, что вам нужны честные ответы, иначе разговор будет бессмысленным.
Если вы не уверены, что вам отвечают искренне, попытайтесь в ходе разговора обнаружить что-нибудь, что подтвердило бы неискренность другого человека.
Интервью 1
(Дата:...)
Интервью:_____
Интервью 2
(Дата:...) Интервью: _
127
Интервью 3
(Дата:...) Интервью:
Интервью ***4***
(Дата:...) Интервью: _
Упражнение 27
Заполняя ежедневные формы по анализу мыслей, особенное внимание уделите мыслям о том, что окружающие полностью отвергают вас из-за какой-то одной особенности вашего поведения или внешности. При изменении мыслей с позиции критики определите (возможно, вместе с помощником), насколько каждая ваша мысль подтверждается фактами. Выполните это с помощью известных вам восьми вопросов, а также с помощью других, которые вы сами можете задать себе.
1. Если я взгляну на весь свой *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной? (Как часто, по моим наблюдениям, другие формировали отрицательное мнение обо мне как о личности, основываясь на особенности моего поведения (внешности)? Например, кто-то мне прямо об этом говорил или заметно изменялось отношение ко мне.)
128
2. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях? (Замечал ли я, что окружающие формировали о них отрицательное мнение как о личности, основываясь на какой-то одной особенности их поведения или внешности?)
3. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в*

книге или журнале, услышать по радио или от других людей, что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?

4. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?

5. Могут ли *другие люди* (можете взять кого-то конкретно) думать так же, как и я?

6. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот?»*

7. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты я мог противопоставить его мыслям?

8. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Спросите вашего помощника, может ли он поделиться своим опытом при ответе на эти вопросы, чтобы помочь вам изменить ваши мысли.

Отвечая на эти вопросы, используйте опыт, который вы приобретете в поведенческих экспериментах упражнения 28 и в последующих упражнениях.

Внимание!

Регистрируя ваши мысли, всегда помните про общие логические ошибки, изложенные в разделе 3.9. Если вы их обнаружите, то запишите внизу и последовательно исправляйте.

9 — 2756

Упражнение 28

Как и в упражнениях 22 и 26, расспросы здесь играют очень важную роль. Спросите у нескольких разных людей, как они относятся к человеку, у которого заметили некоторую особенность в поведении или внешности. Эти вопросы вы можете объединить с вопросами из упражнений 22 и 26. Вы можете не только спрашивать их о ваших особенностях, проявление которых вас беспокоит, но и просто поговорить на разные темы.

Спросите у них, что они вообще думают о каком-то человеке, если замечают некоторую особенность в его поведении или внешности. Задавайте этот вопрос и относительно других людей, и конкретно о себе.

Задайте, например, такие вопросы:

- Если кто-нибудь сильно вспотеет, когда будет разговаривать с другими людьми, как вы к этому отнесетесь и какое мнение у вас сложится об этом человеке?
- Как вы относитесь к тому, что я немногословен, и что вы думаете обо мне в целом?

Важно, чтобы вы доверяли тому, что сообщает вам другой человек. Задавая свои вопросы, подчеркните, что вам нужны честные ответы, иначе разговор будет бессмысленным.

Если вы не уверены, что вам отвечают искренне, попытайтесь в ходе разговора обнаружить что-нибудь, что подтвердило бы неискренность другого человека.

Если вы считаете, что вас нельзя убедить в честности ответов другого человека, то вам лучше не начинать этот эксперимент.

Интервью 1

(Дата:...)

Интервью:_____

130

Интервью 2

(Дата:...) Интервью:

Интервью 3

(Дата:...) Интервью: _

Интервью 4

(Дата:...) Интервью: _

Упражнение 29

Это еще одно упражнение, которое поможет вам в сборе информации по вопросам, которые мы рассматривали в предыдущих разделах. Альтернативным способом опроса более или менее близких знакомых является общение по телефону. Важным моментом является спрашивание незнакомых вам людей,

9*

131

потому что в этом случае, отвечая на ваши вопросы, они не будут ничего приукрашивать, следовательно, будут более искренними. Подготовьте несколько вопросов, которые вы предложите определенному числу людей.

Это будет разновидность мини-опроса. В произвольном порядке выберите несколько номеров из телефонной книги. Попробуйте позвонить, скажем, десяти абонентам.

Схема беседы (тема — страх появления дрожи):

1. Введение: «Мы проводим исследование о людях, которые испытывают дрожь. Могу я задать вам несколько вопросов?»

2. Если ответ положительный, спрашивайте дальше: «Что вы подумаете, если в магазине, ресторане или на почте увидите незнакомца и заметите, что у него дрожат руки, когда он оплачивает услуги?».

Если ответ окажется слишком неопределенным, спросите следующее:

- Как вы думаете, что является причиной этой дрожи?
- Что вы думаете о подобной проблеме?
- Что вы можете подумать об этом человеке?
- Сможете ли вы иметь что-либо общего с подобным человеком?
- Изменится ли ваше отношение к этому человеку?

Это только один пример. Вы должны спрашивать об особенностях поведения или внешности, которые являются актуальными для вас. Обратитесь к своему ежедневному анализу мыслей и выберите актуальные для вас проблемы. Задав вопрос, предложите отвечающему на выбор описание этого человека, которое соответствует вашему ожиданию. Например: «Этот человек выглядит глупым, закомплексованным, невротиком и т. п.?». Запишите полученные ответы и через некоторое время суммируйте их в виде вывода.

132

Телефонное исследование: 1. Что я спрошу?

2. Прогноз ответов, которые я получу

Интервью 1

(Дата:...) Интервью: _

Интервью 2

(Дата:...) Интервью: _

133

Интервью 3

(Дата:...) Интервью:

Интервью 4

(Дата:...) Интервью: _

Итоговый вывод от_____телефонных абонентов.

По отношению к формированию мнения окружающих о конкретной особенности поведения/внешнего вида:_____

По отношению к формированию мнения окружающих о человеке

(обо мне) в целом исходя из конкретной особенности его (моего) поведения/внешнего вида:_____

Теперь, ежедневно заполняя формы по анализу ваших мыслей, имейте в виду вопросы и ответы этого раздела.

Упражнение 30

Чтобы постоянно не фиксироваться на одном негативном аспекте, необходимо научиться воспринимать свое поведение с разных точек зрения. Поскольку вы демонстрируете определенный тип поведения, вы можете, например, бояться того, что окружающие сочтут вас невротиком, глупым, зацикленным, ни на что не годным или плохим человеком.

Подумайте о негативном суждении, которого вы боитесь вследствие определенной особенности вашего поведения или внешнего вида, например, «ни на что не годный».

Определите свою изначальную позицию относительно того, насколько вас ценят и уважают окружающие в связи с определенной вашей особенностью поведения или внешнего вида. 100 — уважают и очень высоко ценят абсолютно все окружающие, 0 — никто вас не ценит.

Затем подумайте о человеке, которого, по вашему мнению, окружающие оценивают очень высоко и сильно уважают. Определите его ценность по 100-балльной шкале. Назовем этого человека А.

Теперь подумайте о человеке, которого, по вашему мнению, окружающие вообще не ценят. Определите его ценность по 100-балльной шкале. Назовем этого человека Б.

Вы должны определить, что делает человека более или менее ценным в глазах окружающих. Подумайте и напишите, какие качества могут особенно влиять на оценку человека другими людьми. «Весьма уважаемый» — достаточно распространенная категория; существует много способов это подтвердить. Начните с поведения, которое, как вы опасаетесь, будет расценено другими людьми как «ни на что не годный человек», например, повышенное потоотделение при разговоре. Ваш лист может выглядеть примерно так:

100 баллов	0 баллов
Не потеет во время беседы	Потеет во время беседы

Милый/дружелюбный	Пошлый
Умный	Глупый
Честный	Нечестный

Продолжение табл.

100 баллов	0 баллов
Красивый/прекрасный	Уродливый
Сильный	Слабый
Спокойный	Нервный
Хороший(ая) отец/мать	Плохой
Надежный партнер	і Ненадежный
Верный друг	Предатель
Хороший служащий	Прогульщик
Хозяйственный	Плохой хозяин
Благородный	Эгоист
Поступает из хороших побуждений	Думает только о своих интересах
Обладает хорошим чувством юмора	Не понимает юмора
Имеет интересные идеи	Безыдейный
Общительный	Молчун
Интересный собеседник	Зануда
Внимательный слушатель	Невнимательный
Золотые руки	Руки из одного места растут
И т. д.	И т. д.

Вам следует выбрать качества, которые, по вашему мнению, играют важную роль при хорошей или плохой оценке человека другими людьми.

Оцените себя по каждому выбранному качеству. Пишите 100, если вы считаете, что другие думают о вас так, как указано.в левом столбце таблицы. Пишите 0, если вы думаете, что другие

оценивают вас словами из правого столбца таблицы. Если вы оцениваете свое проявление выбранного качества примерно посередине, поставьте число, которое отражает степень, с которой окружающие характеризуют вас по этому признаку. К примеру, если вы думаете, что окружающие считают, что из 100 человек только 10 глупее вас, поставьте себе 10 баллов напротив качества «умный — глупый». Если вы считаете, что окружающие думают, будто половина людей сильнее и половина слабее вас, напишите 50 баллов по качеству «сильный — слабый».

Оценка 0 баллов означает, что другие думают, будто в мире нет человека более нервного, чем вы.

Кроме того, оцените выбранных вами двух индивидуумов, А. и Б., по всем названным вами качествам.

Вычислите среднее значение для всего перечня качеств. Выполните это для себя и для двух выбранных индивидуумов.

Если вы думаете, что другие люди считают конкретное качество чрезвычайно важным, можете удвоить значение этого признака, когда будете подводить общий итоговый счет (среднее значение).

Цель этого упражнения очевидна. Вы должны научиться обнаруживать больше качеств, на которые окружающие обращают внимание, оценивая вас. Это поможет вам, фиксируясь на негативном аспекте своего взаимодействия с окружающими, принимать во внимание другие положительные качества, присущие вам. Вы убедитесь, что люди, составляя о вас мнение, воспринимают намного больше аспектов вашего поведения и проявлений, чем вы думали прежде. Кроме того, вы увидите двух других выбранных вами людей в более реалистичном свете, а не просто в черно-белом.

А сейчас выполните то же самое применительно к вашей ситуации.

1. Я боюсь, что окружающие негативно оценят следующую особенность моего поведения/внешнего вида:
2. Что они подумают обо мне как о человеке, если заметят эту особенность (в общих чертах).
3. А) Как я себя оцениваю (среднее значение): _____

Б) Оценка А по этим признакам:_____

В) Оценка Б. по этим признакам:_____

4. Другие черты характера, на которые люди обращают внимание, формируя общее мнение о человеке:_____

Другие черты характера	Оценка себя	Оценка А.	Оценка Б.

5. По каждому качеству оцените себя и двоих выбранных индивидуумов по 100-балльной шкале, отражая тем самым степень восприятия окружающими этого качества.
6. Снова вычислите среднее значение.
7. Сравните полученные средние значения с теми, которые указаны в пункте 3.
8. Изложите вывод, который вы сделали в результате этого упражнения:

Повторите упражнение с другими качествами (см. следующую страницу).

Повторение упражнения 30

1. Я боюсь, что окружающие негативно оценят следующую особенность моего поведения/внешнего вида:
2. Что они подумают обо мне как о человеке, если заметят эту особенность (в общих чертах):

3. А) Как я себя оцениваю (среднее значение):_____

Б) Оценка А. по этим признакам:_____

В) Оценка Б. по этим признакам:_____

4. Другие черты характера, на которые люди обращают внимание, формируя общее мнение о человеке:_____

Другие черты характера	Оценка себя	Оценка А.	Оценка Б.

5. По каждому качеству оцените себя и двоих выбранных индивидуумов по 100-балльной шкале, отражая тем самым степень восприятия окружающими этого качества.
6. Снова вычислите среднее значение.
7. Сравните полученные средние значения с теми, которые указаны в пункте 3.
8. Изложите вывод, который вы сделали в результате этого упражнения:
Повторите упражнение с другими качествами.

Упражнение 31

Заполняя ежедневные формы по анализу мыслей, особое внимание уделите мыслям о том, как это ужасно, когда окружающие полностью отвергают вас или считают вас ниже своего уровня из-за одной особенности вашего поведения или внешности. При изменении мыслей с позиции критики определи -

те (возможно, вместе с помощником), насколько каждая ваша мысль подтверждается фактами. Выполните это с помощью известных вам восьми вопросов, а также с помощью других, которые вы сами можете задать себе.

1. Если я взгляну на весь свой *собственный опыт* вплоть до сегодняшнего дня, то будет ли эта мысль объективной? (Как часто, по моим наблюдениям, другие формировали отрицательное мнение обо мне как о личности, основываясь на какой-то одной особенности моего поведения (внешности)? Например, кто-то мне прямо об этом говорил или заметно изменялось отношение ко мне.)
9. По моим наблюдениям, как *другие чувствовали себя* в подобных ситуациях? (Замечал ли я, что окружающие формировали о них отрицательное мнение как о личности, основываясь на какой-то одной особенности их поведения или внешности?)
2. Могу ли я увидеть что-нибудь *по телевизору, прочитать в книге или журнале, услышать по радио или от других людей,* что способствовало бы доказательству правдивости моей мысли?
3. Может ли что-нибудь доказать *неправильность* моего суждения?
4. Могут ли *другие люди* (можете вспомнить кого-то конкретно) думать так же, как и я?
5. Если это касается осуждения других людей: «Буду ли я думать по-прежнему, если *ситуация примет другой оборот"?»*

6. Если *кто-то другой думает так же* и я желаю уменьшить его тревогу, какие бы конкретные факты я мог противопоставить его мыслям.

7. Могу ли я к той же самой ситуации подойти с *другими мыслями,* которые по возможности будут менее тревожными? Если да, то почему этого нет в действительности? (Эти мысли вы будете записывать в графе НОВЫЕ МЫСЛИ.)

Попросите вашего помощника поделиться своим опытом при ответе на эти вопросы, чтобы помочь вам изменить ваши мысли.

Отвечая на эти вопросы, используйте опыт, который вы приобретете в поведенческих экспериментах упражнения 28 и последующих упражнениях.

Внимание!

Регистрируя ваши мысли, всегда помните про общие логические ошибки, изложенные в разделе 3.9. Если вы их обнаружите, то запишите внизу и последовательно исправляйте.

Упражнение 32

Это упражнение подобно упражнению 30, но в данном случае рассматривается возможность чрезмерного осуждения себя на основании какой-то одной особенности вашего поведения или внешнего вида. Чтобы постоянно не фиксироваться на одном негативном аспекте, необходимо научиться воспринимать свое поведение с разных точек зрения. Поскольку вы демонстрируете определенный тип поведения, вы можете, например, бояться того, что окружающие сочтут вас невротиком, глупым, зацикленным, ни на что не годным или плохим человеком.

Подумайте о негативном суждении, которого вы боитесь вследствие определенной особенности вашего поведения или внешнего вида, например, «ни на что не годный».

Определите свою изначальную позицию относительно того, насколько вас ценят и уважают окружающие в связи с определенной вашей особенностью поведения или внешнего вида. 100 — уважают и очень высоко ценят абсолютно все окружающие, 0 — никто вас не ценит.

Затем подумайте о человеке, которого, по вашему мнению, окружающие оценивают очень высоко и сильно уважают. Определите его ценность по 100-балльной шкале. Назовем этого человека А.

Теперь подумайте о человеке, которого, по вашему мнению, окружающие вообще не ценят. Определите его ценность по 100-балльной шкале. Назовем этого человека Б.

Вы должны определить, что делает вашу самооценку более или менее выраженной. Подумайте и напишите, какие качества

особенно влияют на вашу самооценку. «Весьма уважаемый» — достаточно распространенная категория; существует много способов подтвердить это. Начните с поведения, которое заставляет вас считать себя ни на что не годным человеком, к примеру, повышенное потоотделение при разговоре. Ваш лист может выглядеть примерно так:

100 баллов	0 баллов
Не потеет во время беседы	Потеет во время беседы
Милый/дружелюбный	Пошлый
Умный	Глупый
Честный	Нечестный
Красивый/прекрасный	Уродливый
Сильный	Слабый
Спокойный	Нервный
Хороший(ая) отец/мать	Плохой
Надежный партнер	Ненадежный
Верный друг	Предатель
Хороший служащий	Прогульщик
Хозяйственный	Плохой хозяин
Благородный	Эгоист
Поступает из хороших побуждений	Думает только о своих интересах
Обладает хорошим чувством юмора	Не понимает юмора
Имеет интересные идеи	Безыдейный
Общительный	Молчун

Интересный собеседник	Зануда
Внимательный слушатель	Невнимательный
Золотые руки	Руки из одного места растут
И т. д.	И т. д.

Вам следует выбрать качества, которые особенно заметно влияют на вашу самооценку. Оцените себя по каждому выбранному качеству. Пишите 100, если ваша самооценка соответствует тому, что указано в левом столбце таблицы. Пишите 0, если вы

думаете словами из правого столбца таблицы. Если вы оцениваете себя примерно посередине, поставьте число, которое отражает степень присутствия этого качества. Например, если вы думаете, что из 100 человек только 10 глупее вас, поставьте себе 10 баллов напротив качества «умный — глупый». Если вы считаете, что половина людей сильнее и половина слабее вас, отметьте 50 баллов по качеству «сильный — слабый». Самооценка 0 баллов возможна только в том случае, если вы считаете, что в мире нет человека более нервного, чем вы.

Кроме того, оцените выбранных вами двух индивидуумов, А. и Б., по всем названным вами качествам.

Вычислите среднее значение для всего перечня качеств. Выполните это для себя и для двух выбранных индивидуумов.

Если вы считаете конкретное качество чрезвычайно важным, можете удвоить значение этого признака, когда будете подводить общий итоговый счет (среднее значение).

Цель этого упражнения очевидна: оценивая себя, вы должны научиться обнаруживать как можно больше качеств. Это поможет вам, фиксируясь на негативном аспекте своего взаимодействия с окружающими, принимать во внимание и положительные качества, присущие вам. Вы убедитесь, что ваша самооценка базируется на большем количестве аспектов вашего поведения и проявлений, чем вы думали прежде. Кроме того, вы увидите двух других людей, выбранных вами, в более реалистичном свете, а не просто в черно-белом.

А сейчас выполните то же самое применительно к вашей ситуации.

1. Я боюсь, что окружающие негативно оценят следующую

особенность моего поведения/внешнего вида:
2. Что я думаю о себе как о человеке (в общих чертах):
143
3. А) Насколько я себя ценю (среднее значение):
Б) Оценка А. по этим признакам:
В) Оценка Б. по этим признакам:
4. Другие черты характера, относящиеся к самооценке:

Другие черты характера	Оценка себя	Оценка А.	Оценка Б.

5. По каждому качеству оцените себя и двоих выбранных индивидуумов по 100-балльной шкале, отражая тем самым ваше собственное мнение.
6. Снова вычислите среднее значение.
7. Сравните полученные средние значения с теми, которые указаны в пункте 3.
8. Изложите выводы, которые вы сделали в результате этого упражнения:
Повторите это упражнение с другими качествами.
144
***Упражнение** 33*
Вернитесь к упражнению 29 и проведите расширенный телефонный опрос. Акцентируйтесь на вопросах, непосредственно связанных с двумя последними пунктами:
• Отвергают ли отвечающие какого-либо человека как личность из-за конкретных негативных особенностей его поведения или внешнего вида?
• Какие последствия это обстоятельство может иметь (избегание данного человека, сплетни, и т. п.)?
Телефонное исследование:
3. Что я спрошу?
4. Прогноз ответов, которые я получу:
Интервью 1
(Дата:...) Интервью: _

10 — 2756

Интервью 2
(Дата:...) Интервью: _
Интервью 3
(Дата:...) Интервью: _
Интервью 4
(Дата:...) Интервью: _
Итоговый вывод от_____телефонных абонентов.
Теперь, ежедневно заполняя формы по анализу ваших мыслей, имейте в виду вопросы и ответы этого раздела.

Упражнение 34
Ведите «Позитивный дневник», в котором в течение 5-10 минут ежедневно вы будете записывать, что позитивного с вами произошло за день или какими позитивными качествами вы обладаете.
Каждый день необходимо громко вслух читать записи за предшествующие дни. Таким образом вы привыкнете делать себе комплименты.
В этой «Рабочей тетради» вы найдете 14 форм. Повторяйте это упражнение минимум 14 раз, другими словами, на протяжении двух недель. В дальнейшем, если пожелаете, можете продолжить эту хорошую практику, последовательно излагая комплименты себе в другой тетради или записной книжке.
Позитивный дневник
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
ю*

Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества

Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
148
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
Дата:_____
Позитивные действия/качества
149
Дата:_____
Позитивные действия/качества

Упражнение 35

Составьте список знакомых, у которых вы спросите, что позитивного они находят в вас. Запишите их ответы вместе со своими выводами о них.

Что позитивного они находят во мне?

Дата:_____Ответ:
Дата:_____Ответ:
Дата:_____Ответ:
Дата:_____Ответ:
Дата:_____Ответ:
150
Дата:_____Ответ:
Дата:_____Ответ:

Упражнение 36

Вначале придумайте одну или две фразы, включающие в себя факт того, что вы МОЖЕТЕ быть собой довольны. Они должны быть позитивными утверждениями.

Например:

«Я честный и хороший человек»

«У меня золотое сердце»

«Я хорошо отношусь к другим и к самому себе»

«У меня много положительных качеств»
Напишите эти фразы на карточке. Каждый день доставайте эту карточку хотя бы раз в день и читайте написанное на ней громко вслух.
Позитивная установка:
151
***Упражнение** 37**
Начните с первого упражнения, записанного на кассете. Не забудьте о хорошей подготовке. Это упражнение необходимо выполнять, приняв удобное положение. Не торопитесь переходить к следующему. Выполняйте упражнение не реже одного раза в день. Ведите запись каждого упражнения. До и после выполнения по 10-балльной шкале оцените, насколько вы чувствуете напряжение. Как только вам удалось хорошо расслабиться с помощью этого упражнения, можете перейти к выполнению второго, но не ранее 10-кратного повторения первого.
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
* Если у вас есть возможность приобрести кассеты или компакт-диски с записью релаксирующих текстов, то можете продолжать работу в той последовательности, которую мы предлагаем. (Заказать компакт-диски можно на сайте www. psyline.ru.) Если такой возможности нет, пропустите упражнения 37 — 42.
152
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Упражнение 38
Сейчас вы можете приступить к выполнению второго упражнения, записанного на кассете. Оно находится на стороне Б.
153
Как только вам удалось хорошо расслабиться с помощью этого упражнения, можете перейти к выполнению третьего, но не ранее 10-кратного повторения второго.

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
154
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

Упражнение 39

Можете начать упражнение 3. Как только вам удалось расслабиться с помощью данного упражнения, можете перейти к выполнению следующего, но не ранее 10-кратного повторения этого упражнения.

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
155
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

Упражнение 40

Вы можете повторять это упражнение несколько раз в день, потому что оно короткое. Не переходите к выполнению следующего упражнения до тех пор, пока не научитесь хорошо расслабляться таким способом. Повторите это упражнение не менее 20 раз.

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
157

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

Упражнение 41

Выполните четвертое упражнение без кассеты. Медленно сосчитайте про себя от 1 до 10. Вы должны произнести установки на релаксацию. Помните об использовании слова «РАССЛАБЬСЯ». Не спешите при выполнении этого упражнения, особенно на первых порах.

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

158

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

Упражнение 42

Выполните упражнение на расслабление при самых разных обстоятельствах:

1. СТОЯ

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

160

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

2. ПРИ ХОДЬБЕ

Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

3. ПРИ ВКЛЮЧЕННОМ РАДИО
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
11—2756
161
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
4. ПРИ ВКЛЮЧЕННОМ ТЕЛЕВИЗОРЕ
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
162
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
5. ВО ВРЕМЯ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
и*
163
6. ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА ПО ТЕЛЕФОНУ
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
7. (ПРИДУМАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ САМИ)
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
164
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания
Дата, напряжение до, напряжение после, примечания

Упражнение 43

Расположитесь напротив зеркала в общественном холле и смотрите кому-нибудь в глаза. Обращайте внимание на свое положение и

выражение лица. Вначале это может показаться странным, но вскоре вы привыкнете к этому упражнению.
Не обязательно выполнять упражнение в полной тишине, вы можете задавать любые вопросы и делать какие угодно замечания. Например:
Как вы поживаете? Привет. Меня зовут... (представьтесь) Извините за опоздание. Я даже не представляю себе это. Я хочу, чтобы книгу мне вернули не позже чем завтра. Ты хочешь пойти со мной в кино сегодня вечером? Я думаю, как мило с вашей стороны пригласить меня. Если ты сделаешь это хоть раз, мы больше не увидим друг друга. • Я выгляжу довольно хорошо, не правда ли?
Повторите упражнение не менее 5 раз. Если после этого у вас останется напряжение, проделайте его еще 5 раз.
165
Отчет о выполнении упражнения с зеркалом:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Упражнение 44
В течение следующих дней вы будете практиковать упражнение на зрительный контакт. Для этого немного дольше обычного смотрите в глаза людям, с которыми вы незнакомы или мало знакомы. Если вы почувствуете желание отвести взгляд,
166
попытайтесь задержать его на секунду дольше. Сначала это может показаться неестественным поведением, но с течением времени позволит вам поддерживать контакт глазами при общении. Выполняйте упражнение не менее 10 раз. Каждый раз ведите отчет.
Отчет о выполнении упражнения на контакт глазами:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
Дата:_ Отчет:
167
Упражнение 45
Запишите на магнитофон свои высказывания. Для этой цели

используйте высказывания из упражнения 43, которые вы можете записать на магнитофон в спокойной уединенной обстановке. Прослушайте запись и скорректируйте те дефекты, которые обнаружите. Запомните, что ваш голос звучит немного иначе, чем вы привыкли его слышать.

Упражнение по прослушиванию собственного голоса:

Громкость:_____

Четкость:_____

Быстрота речи:_____

Интонации:_____

Другие характеристики:_____

Упражнение 46

Запишите на магнитофон короткую беседу с вашим помощником и прослушайте ее. Обратите внимание, какие улучшения можно было бы внести в вашу речь, касающиеся громкости голоса, четкости произношения или интонаций.

Спросите своего помощника, что он думает о вашей речи, и внесите его поправки в отчет. Повторите упражнение 3 раза.

Отчет о прослушивании беседы с вашим помощником:

Дата:

Громкость:_____

Четкость:_____

Быстрота речи:_____

Интонации:_____

Другие характеристики:

Дата:_____

Громкость:_____

Четкость:_____

Быстрота речи:_____

Интонации:_____

Другие характеристики:

Дата:_____

Громкость:_____

Четкость:_____

Быстрота речи:_____

Интонации:_____

Другие характеристики:

Упражнение 47

На протяжении последующих дней обращайте особое внимание на невербальное поведение других людей. Вы можете делать это и во время беседы, но желательно наблюдать со стороны — так вам будет удобнее делать выводы. Некоторые наблюдения (не все) вы можете делать, просматривая телевизионные программы. После наблюдения (идеально — во время него) изложите ваши выводы по всем аспектам так, как указано в соответствующих формах. Повторите упражнение не менее 6 раз. Если есть возможность, поинтересуйтесь мнением того, кто был рядом с вами (помощника или знакомого).

Наблюдение невербального поведения других людей:

Дата: -

Место:_____

Кто:_____

Что он делал:

Контакт глазами:

Положение тела:

Выражение лица:

Манера речи:___

Вывод:_____

170

Дата:

Место:_____

Кто:_____

Что он делал:___

Контакт глазами: Положение тела: Выражение лица:

Манера речи:___

Вывод:_____

Дата:_____

Место:_____

Кто:_____

Что он делал:_____

Контакт глазами:_____

Положение тела:_____b_____

Выражение лица:_____

Манера речи:_____

171

Вывод:

Дата: _ Место: Кто:
Что он делал:
Контакт глазами: Положение тела: _ Выражение лица:
Манера речи:___
Вывод:_____
Дата:
Место: Кто:
Что он делал:
Контакт глазами: Положение тела: Выражение лица: Манера речи:___
172
Вывод:
Дата:_____
Место:_____
Кто:_____
Что он делал:___
Контакт глазами: Положение тела: Выражение лица:
Манера речи:___
Вывод:_____

Упражнение 48

Если у вас или вашего помощника нет видеокамеры и вы не можете взять ее напрокат, то можете пропустить это упражнение.

Снимите на видеокамеру короткую беседу с вашим помощником или знакомым и просмотрите и прослушайте запись. Посмотрите, что бы вы могли улучшить в вашем невербальном поведении. Попросите вашего помощника посмотреть запись и высказать свое мнение. Включите все поправки в ваш отчет.

Выполните это упражнение не менее 3 раз.

Отчет о просмотре видеозаписи с помощником:
173
Дата:
Контакт глазами:__
Положение тела:__
Выражение лица:__
Манера речи:_____
Другие наблюдения:
Дата:_____
Контакт глазами:__

Положение тела:__
Выражение лица:__
Манера речи:_____
Другие наблюдения:
Дата:_____
Контакт глазами:__
Положение тела:__
Выражение лица:__
Манера речи:_____
Другие наблюдения:
174
VHIBI
Упражнение 49
Обратите внимание и пронаблюдайте за всеми невербальными проявлениями вашего поведения в то время, когда вы с кем-то беседуете. Сразу после беседы запишите свои наблюде- , ния и выводы в специальные формы. Повторите это упражнение не менее 10 раз.
Если возможно, попросите кого-нибудь, кто находился с вами рядом (помощника или знакомого), высказать свое мнение.
Наблюдение невербального поведения:
Дата:_ Место: С кем:
Что делали:
Контакт глазами:
Положение тела:
Выражение лица:_____
Манера речи:_____
Вывод и план на следующий раз:
175
Дата:__
Место: С кем:
Что делали:
Контакт глазами:
Положение тела:
Выражение лица: Манера речи:___
Вывод и план на следующий раз:
Дата:
Место: С кем:
Что делали:

Контакт глазами: Положение тела: Выражение лица: Манера речи:___
176
Вывод и план на следующий раз:
Дата:_
Место:
С кем:
Что делали:
Контакт глазами:
Положение тела:
Выражение лица: Манера речи:___
Вывод и план на следующий раз:
Дата:
Место:
С кем:
Что делали:
Контакт глазами:
Положение тела:
12 — 2756
177
Выражение лица:_____
Манера речи:_____
Вывод и план на следующий раз:

Упражнение 50

Составьте список вопросов, которые будут использованы в небольшой беседе.

Продумайте все ситуации, в которых вы могли бы начать беседу: в общественном транспорте, во время перерыва на работе, в институте, в школе ваших детей, в магазине, на вечеринке и т. д. Поговорите с вашим помощником, возможно, он предложит больше вариантов ситуаций.

Ваши вопросы:

Ситуация 1:_____
1. 2. 3. 4. 5.
Ситуация 2:_____
1. 2. 3. 4. 5.
Ситуация 3:_____
1. 2. 3. 4. 5.
178

Упражнение 51

Разделите нижеуказанные вопросы на открытые и закрытые.
Если вопрос закрытый, постарайтесь изменить его на открытый.
Что вы думаете об этом? *Открытый/закрытый*
Вам нравится зарубежное пиво? *Открытый/закрытый*
Как дела на работе? *Открытый/закрытый*
Разве не здорово вчера было? *Открытый/закрытый*
Все в порядке? *Открытый/закрытый*
Вы работаете в страховой фирме? *Открытый/закрытый*
Какой красивый дом, не правда ли? *Открытый/закрытый*
Правильные ответы вы найдете ниже.

Правильные ответы к упражнению ***51:***

Что вы думаете об этом? *Открытый*
Вам нравится зарубежное пиво? *Закрытый.* Открытый: Какой сорт пива вам нравится? Как дела на работе? *Открытый*
Разве не здорово вчера было? *Закрытый.* Открытый: Как тебе понравилась вчерашняя вечеринка? Все в порядке? *Закрытый.* Открытый: Как дела? Вы работаете в страховой фирме? *Закрытый.* Открытый: Чем вы, в частности, занимаетесь?
Какой красивый дом, не правда ли? *Закрытый.* Открытый: Что вы думаете об этом доме?

12*

Упражнение 52

Вы можете быстро научиться различать открытые и закрытые вопросы. В течение несколько дней посмотрите телевизионные программы, в которых беседуют люди. Каждый раз, когда вы наблюдаете в передаче открытый или закрытый вопрос, вносите его в соответствующую графу этой таблицы.

Открытые и закрытые вопросы, прозвучавшие по телевизору

Дата	Открытые	Закрытые

***Упражнение** 53*

Решите для себя, что в следующей беседе со знакомым вы будете задавать только открытые вопросы. Вы можете начать это со своим помощником. Позже выполните данное упражнение с другими знакомыми, в компании которых вы не волнуетесь. Повторите упражнение не менее 5 раз.

Отчет о выполнении упражнения с открытыми вопросами:

180

Дата:_____

Замечания:

Дата:_____

Замечания:

Дата:_____

Замечания:

Дата:_____

Замечания:

Дата:_____

Замечания:

Упражнение 54

Отработайте все изложенные навыки слушания собеседника вначале со своим помощником, партнером или другом.

В то время как ваш помощник рассказывает о том, что он видел или сделал, вы слушаете и показываете, что слушаете. В каждом случае подводите итог, суммируя свои подтверждения и одобрения собеседника.

181

Выполните это упражнение не менее 5 раз для того, чтобы освоить эти навыки.

Упражнение на слушание вашего помощника:

Дата:_____

Открытые/закрытые вопросы:

Подтверждения:

Комплименты:

Итого:

Замечания:

Дата:_____

Открытые/закрытые вопросы:
182
Подтверждения:
Комплименты:
Итого:
Замечания:
Дата:_____
Открытые/закрытые вопросы:
Подтверждения:
Комплименты:
Итого:
Замечания:
183
Дата:
Открытые/закрытые вопросы:
Подтверждения:
Комплименты:
Итого:
Замечания:
Дата:_____
Открытые/закрытые вопросы:
Подтверждения:
Комплименты:
184
Итого:
Замечания:

Упражнение 55

В течение нескольких дней постарайтесь отработать роль заинтересованного слушателя в различных ситуациях. Начните со своими друзьями и знакомыми, в обществе которых вы чувствуете себя более непринужденно. После каждого упражнения в отчете указывайте вашу оценку собственных навыков слушания. Особенное внимание уделите тому навыку, который менее всего развит.

Отработка умения слушать со знакомыми:

Дата:_
Открытые/закрытые вопросы:
Подтверждения:
Комплименты:

185
Итого:
Замечания:
Дата:_____
Открытые/закрытые вопросы:
Подтверждения:
Комплименты:
Итого:
Замечания:_____
Дата:_____
Открытые/закрытые вопросы:
186
Подтверждения:
Комплименты:_____
Итого:_____
Замечания:_____

Упражнение 56

Подготовьте несколько завершающих беседу фраз, которые вы можете использовать в определенных ситуациях с определенными людьми.

Завершающие беседу фразы:
Ситуация 1:
187
Ситуация 2:
Ситуация 3:
Ситуация 4:
Ситуация 5:
Ситуация 6:

***Упражнение** 57*

В течение нескольких дней по нескольку раз в день отрабатывайте завершение беседы. Записывайте, как выполнение данной техники проходит для вас и вашего собеседника. Делайте это со знакомыми, по крайней мере начните так, чтобы процедура не вызывала слишком сильного волнения. Сейчас для вас самое главное — выработать навыки завершения беседы.

188
Упражнение по завершению беседы:
Дата:_____
С кем я завершаю беседу:

Как я завершил беседу:
Замечания:
Дата:_____
С кем я завершаю беседу:
_ Как я завершил беседу:
Замечания:
Дата:_____
С кем я завершаю беседу:
189
Как я завершил беседу:
Замечания:

Упражнение 58

Ниже приводятся примеры комплиментов. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы вам предложили. Если нет, укажите ошибки и скорректируйте их. Правильные ответы находятся на следующей странице.

1. Ваш костюм действительно подходит вам.
2. Я думаю, что вы действительно сделали хорошо.
3. М-м-м-м...

Правильные ответы к упражнению 58

Ваш костюм действительно подходит вам. Это лучше выражать как персональное мнение: «Я думаю, что ваш костюм действительно подходит вам.

Я думаю, что вы действительно сделали хорошо.

Лучше сказать, что конкретно он сделал хорошо, какой в этом позитивный аспект, то есть «Я думаю, что это здорово, что ты сдал экзамен».

М-м-м-м...

Лучше более конкретно: «Я не могу припомнить более вкусного соуса, чем этот. Я думаю, он хорошо подходит к говядине».

***Упражнение** 59*

Сейчас вы приступите к практике произнесения самых разных комплиментов. Каждый вид комплимента вы повторите
190
несколько раз с разными людьми. Они не должны относиться к чему-нибудь важному. Вы можете начать практиковаться с вашими близкими или друзьями. Обычно это дается несколько легче. Позже вы продолжите практику с малознакомыми людьми, коллегами и т. д.

На следующих страницах запишите, какие комплименты вы произнесли и какой от этого был эффект. Впоследствии можете использовать их для записи других видов комплиментов, которые вы придумаете сами.

/. *Сделайте кому-нибудь комплимент по поводу интерьера его дома. Выполните это не менее трех раз. Например:*

- Я думаю, что у вас прекрасный диван, кресло, стол и т. д.
- Я думаю, что ... очень хорошо сочетается с...
- Цвет этого ... очень красив, как я посмотрю.
- Я нахожу этот вид фантастическим.

2. Сделайте кому-нибудь комплимент по поводу того, что он сделал. Выполните это не менее трех раз. Например:

- Я думаю, это здорово, что вы так пунктуальны.
- Я думаю, что вы приготовили невероятно вкусную вещь.
- Я думаю, вы очень чисто убрали здесь.
- Мне очень понравилось беседовать с вами.
- Очень мило с вашей стороны, что вы позвонили. Я дей-

ствительно ценю это.

3. Сделайте кому-нибудь комплимент по поводу его внешности. Выполните это не менее трех раз. Например:

- Я думаю, что у вас действительно прекрасная прическа.
- Я думаю, что у вас очень выразительные глаза.
- Я думаю, это великолепно, что вы надели такой краси-

вый наряд сегодня вечером.

4. Сделайте кому-нибудь комплимент по поводу его определенного качества или способности. Выполните это не менее трех раз. Например:

- Я думаю, что ты надежный друг.

- Я думаю, вы очень аккуратный человек.
- Вы всегда в хорошем настроении. Я думаю, это чудесно.

5. Сделайте кому-нибудь комплимент, который вы придумаете сами. Выполните это не менее пяти раз.

Упражнение на выражение комплиментов:

Дата:_____

Комплимент:

Реакция:____

Замечания:__

Дата:_____

Комплимент:
Реакция:____
Замечания:__
Дата:_____
Комплимент:
192
Реакция:
Замечания:_____
Дата:_____
Комплимент:_____
Реакция:_____
Замечания:_____
Дата:_____
Комплимент:_____
Реакция:_____
Замечания:_____

Упражнение 60

Ниже приведены несколько примеров реагирования на комплименты. Определите, соответствуют ли эти примеры модели, описанной в «Теоретической книге». Если нет, укажите ошибки и исправьте их. Правильные ответы приведены на следующей странице.

1. Комплимент: «Я думаю, что это приготовлено восхитительно». *Реакция:* «Я взяла рецепт у Мери».

2. Комплимент: «Вы быстро закончили эту работу. На меня это произвело сильное впечатление». *Реакция:* «Я просто выполняю свою работу».

3. Комплимент: «Я думаю, что ваши новые очки действительно вам идут». *Реакция:* «Я бы лучше носил линзы, но, к сожалению, не могу переносить их».

Правильные ответы к упражнению 60

1. Правильная реакция: «Спасибо. Это было и в самом деле вкусно. Я взяла рецепт у Мери».

(Улучшенный вариант: принять комплимент, выразить собственное мнение.)

2. Правильная реакция: «Это мило, что вы так говорите. Я серьезно поработал над этим».

(Улучшенный вариант: принять комплимент, выразить собственное мнение.)

3. *Правильная реакция:* «Как приятно, что вы это заметили. Конечно, я бы с большим удовольствием носил линзы, но не могу переносить их».

(Улучшенный вариант: принять комплимент, выразить собственное мнение.)

Упражнение 61

В течение следующей недели отрабатывайте свою реакцию на комплимент по указанной модели. Каждый раз записывайте, как все происходило.

Сначала вы можете напрямую попросить своего помощника или хороших знакомых сделать вам комплимент.

Упражнение по реагированию на комплимент

Дата:_____

Комплимент:

Реакция:____

Замечания:

Дата:_____

Комплимент:

Реакция:____

Замечания:

Дата:_____

Комплимент:

Реакция:____

Замечания:

п*

195

Упражнение 62

Ниже приводится несколько примеров просьб. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы вам предложили. Если нет, укажите ошибки и исправьте их.

1. Возможно, вы могли бы мне помочь в удобное для вас время с покраской моего дома.

2. Я не возражаю против того, чтобы остаться вечером дома и посмотреть телевизор, потому что целую неделю я работал, а каждые выходные мы куда-то выбирались. Все время поздно возвращались. Моя одежда пропахла сигаретным дымом. Мы ведь не обязаны всегда делать только то, что хочешь ты, не так ли?

3. Брось эту гадкую привычку!

Правильные ответы к упражнению 62

Исправления в соответствии с моделью:

/. *«**Я** бы хотел, чтобы вы пришли и помогли мне покрасить мой дом. Это займет полдня следующей недели. Вы поможете мне?»* (Исправления: говорите от своего имени, не ослабляйте слова, выражайтесь ясно и конкретно.)

*2. «**Я** хочу остаться дома сегодня вечером и посмотреть телевизор. Хорошо?»* (Исправления: нет ослабляющих слов, ясно и конкретно, нет избыточных объяснений, которые приглашают других людей к реагированию.)

3. «Я хочу, чтобы ты прекратил совать свой нос в мои дела. Хорошо?» (Исправления: говорите от своего имени, ясно и конкретно, приглашаете другого человека отреагировать).

Упражнение 63

Сейчас вы будете упражняться в высказывании различных просьб. Повторите каждый тип просьбы несколько раз с разными людьми. Начинать можно с просьбы к своему другу или

близким людям — обычно это немного легче. Позже вы сможете практиковать это упражнение с менее знакомыми людьми, коллегами и т. д.

На последующих страницах отметьте выполненные просьбы и реакцию людей на них. Используйте эти формы и для описания других видов просьб, которые могут у вас возникнуть.

В следующие несколько недель вы будете упражняться в высказывании «идеальной» просьбы.

Для начала заранее подготовьте ваши просьбы в письменном виде. Если нет времени для письменной подготовки, запишите после, как все прошло и соответствовало ли это модели.

1. Спросите о чем-нибудь по телефону не менее трех раз. Например:

- Я хочу спросить вас, сколько стоят высококачественные...
- Я хотел бы, чтобы вы мне выслали подробную информацию о... Вы сделаете это?
- Я хотел бы, чтобы вы это для меня отложили. Я вернусь спустя некоторое время, чтобы забрать. Хорошо?
- Я хочу попросить тебя пойти со мной в кино в эту пятницу. Хочешь?

2. Попросите что-либо в кафе или ресторане по меньшей мере три раза.

Например:

- Я хотел бы минеральной воды с лимоном.
- Я хотел бы другую салфетку; эта очень грязная.
- Я хотел бы немного подождать со следующим блюдом.

Не могли бы вы передать это на кухню?

- Я хочу вас попросить добавить немного льда в мой на-

питок.

3. Попросите знакомого сделать что-нибудь. Выполните это упражнение не менее трех раз.

- Я хотел бы одолжить у тебя эту книгу. Ты не против?
- Я хочу попросить тебя одолжить мне 10/20/50 долларов.

Как насчет этого?

- Я хотел бы, чтобы ты мне помог... Ты сделаешь это?

4. Попросите знакомого не делать чего-либо. Выполните это упражнение не менее трех раз.

Например:

- Я хочу попросить тебя не делать... Хорошо?
- Я буду рад, если ты придешь не позже назначенного вре-

мени. Хорошо?

5. Попросите о чем-либо незнакомого человека. Выполните это упражнение не менее трех раз.

Например:

- Я хотел бы пройти в кассу перед вами, когда возьму бан-

ку джема, которую я забыл. Вы не против?

- Я хотел бы спросить у вас, где находится .... улица. Не

могли бы вы объяснить, как мне туда добраться?

- Мне нужно немного мелочи, чтобы оплатить тележку.

Не могли бы вы разменять?

6. Придумайте просьбу самостоятельно. Выполните упражнение не менее пяти раз.

Упражнение на «идеальную» просьбу

Дата:_______

Просьба (записать заранее):

Отметить значимые пункты при высказывании просьбы:

Дата:_____

Просьба (записать заранее):

Отметить значимые пункты при высказывании просьбы:
Дата:_____
Просьба (записать заранее):
Отметить значимые пункты при высказывании просьбы:
Дата:_____
Просьба (записать заранее):
199
Отметить значимые пункты при высказывании просьбы
Дата:_____
Просьба (записать заранее):
Отметить значимые пункты при высказывании просьбы:

Упражнение 64

Ниже приводятся несколько примеров отказа на просьбу. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы вам предложили. Если нет, укажите ошибки и исправьте их.

1. Я не нахожу интересным смотреть мотогонки.
2. Послушайте, я не могу каждый раз ходить с вами на мотогонки. Я и так уже много раз ходил, и вы всегда разговаривали в основном со своим другом, а не со мной. И всегда этот шум действовал мне на нервы.
3. Я не думаю, что мы достаточно хорошо знаем друг друга. Действительно, это не очень хорошая идея — быть друг с другом так долго. Возможно, очень скоро нам не о чем будет разговаривать и мы начнем действовать друг другу на нервы.

200

Правильные ответы к упражнению 64

1. Нет, я не хочу идти на мотогонки вместе с вами. Я не люблю гонки. Вы можете сходить на них с вашим другом. (Исправления: ясность, контрпредложение.)

2. См. п. 1. (Исправления: ясность, нет ослабляющих слов, не более одной причины для объяснения.)

3. Нет, я не хочу проводить отпуск с вами. Я не думаю, что мы знаем друг друга достаточно долго. Не могли бы вы пригласить кого-нибудь другого?(Исправления: ясно, изложено от своего имени, только одна причина, контрпредложение, нет ослабляющих слов.)

Упражнение 65

Сейчас вы будете упражняться в отказе на просьбу. Повторите каждый тип отказа на просьбу несколько раз с разными людьми.

Вы можете начать практиковаться в отказе со своим другом или с близкими людьми. Обычно это немного легче. Позже вы сможете выполнять упражнение с менее знакомыми людьми, коллегами и т. д.

На последующих страницах отметьте выполненные просьбы и реакцию людей на них. Затем используйте эти формы для описания других видов просьб, которые могут у вас возникнуть.

В следующие несколько недель вы будете упражняться в высказывании «идеального» отказа на просьбу.

Для начала подготовьте заранее ваши отказы в ответ на просьбы в письменном виде. Если нет времени для письменной подготовки, запишите после, как все прошло и соответствовало ли это модели.

Не забывайте, что вы можете попросить разрешения подумать над этим и хорошо подготовиться к отказу. Каждый раз, когда вы отказываете в просьбе, запишите, что вы сказали и какой это вызвало эффект.

1. *Откажите в просьбе своему знакомому. Выполните это упражнение не менее трех раз. (Даже если вы согласны выполнить эту просьбу, откажитесь для практики.)* Например:

- Нет, я не могу представить себе это сегодня. Я отложу это до завтра. Хорошо?
- Нет. Почему бы вам самим это не сделать?
- Нет. Я не хочу. Я хочу сначала определиться со своей позицией.
- Нет, я сожалею. Я действительно хочу прийти только в пять. Я встречаюсь кое с кем. Могу ли я сделать это завтра?

2. *Отказ от приглашения (не менее трех раз).* Например:

- Нет, я не хочу идти на эту картину. Я недавно ее уже смотрел. Может быть, лучше в театр?
- У меня нет времени сегодня на кофе. Может быть, завтра?
- Нет, я не хочу идти с тобой сегодня вечером. В этом клубе можно хорошо пообщаться, но это все, что там есть.

3. *Откажитесь от деловых предложений. Выполните это упражнение не менее трех раз (возможно, по телефону).* Например:

- Нет, я не вернусь за этим. Вы пришлете это?
- Я отказываюсь платить, если вы не утрясете ваши проблемы.

• Нет, я никогда не заполняю вопросников. Это пустая трата времени.
• Нет, я не могу задержаться. Я очень спешу. Можете ли вы сделать это прямо сейчас?

4. Откажите в просьбе незнакомому человеку в социальной ситуации. Выполните упражнение не менее трех раз. Например:

• Нет, я не смогу пропустить вас первым. Я очень спешу.
• Нет, спасибо. (Когда вас просят о пожертвовании.)
• Нет, это место занято.

5.

Откажите в просьбе кому-нибудь сами. Выполните это упражнение не менее пяти раз. Заполните формы на следующих страницах.

Упражнение на отказ в просьбе
Дата:_____
Отказ (записать заранее):
Основные позиции в отказе на просьбу:
Упражнение на отказ в просьбе
Дата:_____
Отказ (записатьзаранее):
Основные позиции в отказе на просьбу:
Упражнение на отказ в просьбе
Дата:
Отказ (записать заранее):
Основные позиции в отказе на просьбу:
Упражнение на отказ в просьбе
Дата:_____
Отказ (записать заранее):
Основные позиции в отказе на просьбу:
Упражнение на отказ в просьбе
Дата:_____
Отказ (записать заранее):
Основные позиции в отказе на просьбу:

Упражнение 66

Ниже мы приводим несколько примеров реагирования на отказ. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы вам предложили. Если нет, укажите ошибки и исправьте их.

/. *Отказ:* «Нет, я не могу помочь вам. Я буду очень занят в течение

следующих недель». *Реакция:* «Да ладно тебе, все заняты».

2. *Отказ:* «Нет, я не буду участвовать в совместном проекте». *Реакция:* «Ты хоть представляешь, сколько проблем этим мне причиняешь?»

3. *Отказ:* «Нет, я не подпишу это. Я не могу поддержать такой хилый компромисс». *Реакция:* «Хорошо, забудем это».

Правильные ответы к упражнению 66

1. *«Очень жаль. Но я понимаю, что вы сильно заняты. Может быть, впоследствии у вас найдется несколько часов для меня?»* (Исправления: сказать о своих чувствах, выразить понимание причины отказа, высказать альтернативное предложение.)

2. ***«Я** немного разочарован, но это не значит, что вы должны делать то, чего не желаете. Мне немного трудно будет сделать все самому. Может быть, вы знаете кого-нибудь, кто смог бы мне помочь?»* (Исправления: сказать что-нибудь о своих чувствах, принятие отказа, альтернативное предложение.)

3. *«Не могу сказать, что я счастлив. Но я думаю, что вы правы, отказываясь, если не верите в это».* (Исправления: сказать что-нибудь о своих чувствах, выразить понимание причины отказа.)

Упражнение 67

В течение следующей недели практикуйтесь в реагировании на отказ в вашей просьбе в соответствии с изложенной нами моделью. Каждый раз записывайте, как все прошло.

205

Для начала попросите вашего помощника или партнера по ролевой игре отказать вам в чем-нибудь.

Упражнение на умение реагировать в ответ на отказ в просьбе

Дата:_____

Кто отказал и в чем:_____

Моя реакция на отказ:_____

Замечания:_____

Упражнение на умение реагировать в ответ на отказ в просьбе

Дата:_____

Кто отказал и в чем:__

Моя реакция на отказ:

Замечания: _____

206

Упражнение на умение реагировать в ответ на отказ в просьбе

Дата:_____

Кто отказал и в чем:
Моя реакция на отказ:
Замечания:

Упражнение 68

Ниже приводятся несколько примеров критики. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы предложили вам. Если нет, укажите ошибки и исправьте их.

Правильные ответы смотрите на следующей странице.

1. Не могли бы вы по возможности шуметь поменьше, когда приходите домой поздно вечером?
2. Перестаньте ныть. Вы не можете приложить никаких усилий. Вы испорчены и тратите слишком много денег.
3. Какой ты вонючий!

Правильные ответы к упражнению 68

1. «Я нахожу очень раздражающим, когда вы будите меня ночью. Стук ваших туфель и пение раздаются на весь дом посреди ночи. Если вы приходите домой поздно ночью, я хочу, чтобы вы оставляли свои туфли возле двери и не включали музыку. Хорошо?» (Исправления: от своего имени, ясно и конкретно, нет ослабляющих слов.)

2. «**Я** нахожу раздражающими ваши вечные жалобы. Я начинаю избегать наших встреч. Почему бы нам не поговорить о более приятных вещах, например, о праздниках? Что вы думаете об этом? (Исправления: критикуется только одна позиция, ясно и конкретно, альтернативное предложение, приглашение к реагированию.)
3. «Я чувствую ужасный запах от вас. Прежде чем мы сядем за стол, я предлагаю вам принять душ и сменить одежду. Вы не против?» (Исправления: от своего имени, альтернативное предложение, приглашение к реагированию.)

Упражнение 69

Сейчас вы начнете упражняться в выражении критики по разным поводам. Каждый тип критического замечания повторите несколько раз с разными людьми. Вы можете начать с обращения к вашему другу или близким знакомым — обычно это немного легче. Позже вы будете практиковать это упражнение с менее знакомыми людьми, коллегами и т. д.

На следующих страницах заполните формы, описывая, как именно вы критиковали и как все прошло. Позже вы сможете использовать

эти страницы для описания других видов критики, которые сами придумаете. В ближайшие недели вы будете отрабатывать умение «идеально» критиковать.

Для начала подготовьтесь и запишите все критические замечания, которые желаете высказать. Если у вас нет для этого времени, запишите впоследствии, как все прошло и соответствовало ли это предложенной нами модели.

/. *Критика интерьера дома у кого-нибудь в гостях. Выполните это упражнение не менее трех раз.* Например:

• Я не думаю, что этот ковер хорошо подходит к дивану.

Он будет лучше смотреться в другой комнате.

• Ваш дом очень неухоженный. Могу я помочь вам привести его в порядок?

2. Критика чьего-либо действия. Выполните это упражнение не менее трех раз.

Например:

• Я думаю, что это действительно раздражает — ждать вас

три часа кряду. Я ненавижу сидеть в кафе в одиночестве. Вы уверены, что в следующий раз не опоздаете?

• Я обнаружил в этом письме слишком много ошибок. Это

означает, что я должен внести очень много исправлений. Я хочу, чтобы в следующий раз вы были более внимательны. Хорошо?

• Мне весьма жаль, что ты не убрал это. Я хочу немного отдохнуть. Ты можешь это сделать быстро и прямо сейчас?

3. Критика внешности другого человека. Выполните это упражнение не менее трех раз.

Например:

• Я думаю, что у тебя слишком длинные волосы. Тебе сле-

дует подстричься.

• Я думаю, стыдно идти в этом костюме в ресторан. Ты не

хочешь быстро переодеться?

• Я считаю эту одежду слишком вызывающей. Ты не мог

бы одеться немного скромнее?

• По-моему, эти носки совсем не идут к твоим брюкам.

4. Выразите критику, которую вы придумали самостоятельно. Выполните это упражнение не менее пяти раз.

Упражнение на умение критиковать

Дата:_____

Критика (записанная заранее):

Важные моменты в выражении критики:
Дата:_____
Критика (записанная заранее):
Важные моменты в выражении критики:
Дата:_____
Критика (записанная заранее):
Важные моменты в выражении критики:
Дата:_____
Критика (записанная заранее):
Важные моменты в выражении критики:

Упражнение 70

Ниже приведены несколько примеров реакции на критику. Определите, соответствуют ли они модели, которую мы вам предлагали. Если нет, укажите ошибки и исправьте их.

/. *Критика:* «Я думаю, что в этом письме слишком много ошибок. А это значит, что мне придется очень много исправлять. Я хочу, чтобы впредь вы были внимательнее. Хорошо?» *Реакция:* «Да, я старался и сделал это так быстро, как только было возможно».

2. Критика: «Я думаю, что вы полностью изолировались и ничего не делаете для других людей. Я предлагаю вам присоединиться к нашему общественному проекту». Реакция: «Ты что, совсем с ума сошел?»

Правильные ответы к упражнению 70

1. «Я чувствую себя ужасно. Так вы думаете, что я в своей работе делаю слишком много ошибок? Мне придется с вами согласиться. Я думаю, это из-за того, что мне нужно очень быстро печатать. Я буду более внимательным в будущем, но мне, наверное, понадобится немного больше времени». (Иправления: выражение чувств, суммирование.)
2. «Мне очень жаль. Так вы действительно думаете, что я эгоистичен? На самом деле я довольно часто помогаю другим людям. Но в этот раз я действительно не могу помочь. Мне нужно готовиться к экзаменам». (Исправления: выражение чувств, суммирование, четко и ясно высказанное собственное мнение, понятный отказ на предложение другого человека.)

Упражнение 71

В течение следующей недели отрабатывайте предложенную вам модель реагирования на критику. Каждый раз записывай-
14*

те, как все прошло. В самом начале вы можете попросить своего помощника сыграть роль критикующего вас человека или по-настоящему выступить с критикой в ваш адрес.
Отработка умения реагировать на критику
Дата:
Кто что критиковал:
Моя реакция на критику:
Замечания:
***Упражнение** 72*
Сделайете как можно больше карточек с детальным описанием упражнений. Купите пачку бумаги для записей (размером 5х3 или 13х8 см).
На каждой карточке до мельчайших подробностей опишите упражнение. Напротив каждого упражнения укажите в баллах от 0 до 100, насколько трудным является его выполнение.
Обдумайте как трудные, так и менее трудные упражнения. Даже если вы сейчас совсем не можете выполнить какие-либо упражнения, все равно запишите их. Их вы выполните позднее, когда освоите более легкие. Сделайте как можно больше карточек.

Помочь вам в этом может возвращение к упражнениям 4 и 5, где вы найдете ситуации, изложенные в вопроснике и тесте пяти ситуаций.
Вы должны выполнить намного больше упражнений, чем изложено на карточках. Попросите своего помощника поддержать вас в этом.
Помните о том, что как только вы выполните упражнения на всех карточках, ваша социофобия будет преодолена.
***Упражнение** 73*
С этого момента каждую неделю вы будете составлять план, показывающий, сколько баллов вы планируете набрать в результате выполнения упражнений на карточках. В конце недели подсчитайте количество баллов путем суммирования уровня напряжений, указанных на карточках к выполненным упражнениям.
Вы не указываете заранее, какие упражнения будете выполнять, а только подсчитываете, сколько энергии собираете затратить на преодоление вашей социофобии.

Планируемые вами очки не должны быть одинаковыми для каждой недели. Вы можете планировать как высокое, так и низкое количество баллов, которые собираетесь набрать в течение недели. Если вы стремитесь к очень высокому показателю, то велика вероятность того, что вы откажетесь от выполнения намеченных упражнений. Если вы планируете чересчур низкие показатели, то такая стратегия потребует слишком много времени для того, чтобы пройти все карточки.

Количество очков, которое я желаю набрать в результате выполнения упражнений

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

213

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

Неделя_____

Упражнение 74

Сейчас вы можете начать выполнение упражнений на раскрытие. Прежде чем приступать к упражнению из какой-либо карточки, запишите, что вы собираетесь сделать и какую степень напряжения вы присваиваете выполнению этого упражнения (см. следующую страницу).

Проанализируйте ваши мысли, вызывающие тревогу, и измените их так, как научились в главе 5. Возможно, когда-то вы уже изменяли эти мысли. В отчете о выполнении упражнения запишите новые мысли.

Подумайте также, какие конкретные социальные навыки играют роль в этом упражнении и насколько. Если вы определили это, то подготовьте и запишите подходящие предложения к данному упражнению и/или произнесите их громко вслух несколько раз. Можете привлечь своего помощника. Перед тем, как выполнить упражнение, мысленно представьте, как вы его выполняете.

После выполнения упражнения запишите, как все прошло и какое напряжение вы чувствовали.

Продолжайте выполнять упражнение до тех пор, пока напряжение не спадет до приемлемого уровня. Это относится как к ожидаемой напряженности, так и к напряженности, возни-

кающей во время выполнения упражнения. Каждое упражнение вы должны выполнить не менее трех раз.

Если упражнение больше не вызывает у вас напряжения, можете записать это на соответствующей ему карточке. Храните карточки с завершенными упражнениями. Затем начните новую карточку.

Удостоверьтесь, что отработанные упражнения стали частью вашей повседневной жизни.

Отчет о выполнении упражнений на раскрытие

Цель_____

Ожидаемое напряжение 1. Подготовка:

- Мысли (см. формы анализа мыслей):
- Новые мысли:
- Социальные навыки (план):

Отработка упражнения в воображении: сделал/не сделал 2. Исполнение:

Дата:_____

Действительное напряжение:_____

Замечания:_____

3. Повторения:

Дата:_____

Действительное напряжение:_____

Замечания:

Дата:_

Действительное напряжение: Замечания:

Дата:

Действительное напряжение: Замечания:

Дата:

Действительное напряжение: Замечания:

Дата:

Действительное напряжение: Замечания:

Дата:

Действительное напряжение: Замечания:_____

Упражнение 75. Выйти наружу

Сейчас мы переходим к тем особенностям вашей внешности и поведения, которые вы обычно скрывали и боялись показать. Мы будем использовать нашу программу для того, чтобы ослабить напряжение и сделать возможным разговор об этих особенностях.
Для выполнения данного упражнения вы можете использовать форму упражнения на раскрытие. В графе ЦЕЛЬ запишите, например, «Сказать П., что я иногда испытываю проблемы с ...» или «Показать П. ... или не скрывать, даже если это произойдет».
Для каждой особенности свой внешности или поведения составьте список людей, которым вы желаете рассказать или показать вашу особенность.
Особенность/поведение 1:
Человек, которому будет сообщено об этом или показано:
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
217
Особенность/поведение 2:
Человек, которому будет сообщено об этом или показано: 1.
2. 3. 4. 5. 6. 7.
9. 10.
Особенность/поведение 3:
Человек, которому будет сообщено об этом или показано: 1.
2. 3. 4. 5. 6. 7.
9. 10.
Упражнение 76
Составьте план для расширения ваших социальных контактов.
Напишите список знакомых, с которыми вы хотели бы укрепить и улучшить контакт. Подумайте, как вы можете сделать это с каждым конкретным человеком. Определите, когда вы желаете сделать это.
218
Вы можете постоянно расширять свой список. Кроме того,

отмечайте в списке ваш прогресс.

Имя	План	Дата
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

***Упражнение** 77*

Спланируйте ваше участие в общественной деятельности, где вы можете завязать новые знакомства. Определите для себя время и дату и выполните ваши планы. Вы можете постоянно расширять свой список.

	План	Время
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Упражнение 78.

Тест Лейбовича (повторное тестирование)

Ниже вы найдете описание 24 ситуаций. Ответы необходимо давать, основываясь на событиях прошедшей недели по сегодняшний день включительно.

Определите, насколько вы были тревожны в описанной ситуации или были бы (в случае, если бы она произошла), пользуясь 4-балльной шкалой:

1 — тревоги нет;

2 — легкая тревога;
3 — умеренная тревога;
4 — интенсивная тревога.
Затем укажите, до какой степени вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации с помощью 4-балльной шкалы: 1 — никогда (0%); 2-иногда (1-33%);
3 - часто (34 - 67%);
4 — постоянно (68 — 100%).
Избегание тревоги
25. Разговор по телефону в присутствии других людей. 12 3 4 1234
26. Общение в небольшой группе. 12 3 4 12 3 4
27. Обед в столовой. 12 3 4 12 3 4
28. Выпить чашку кофе в кафетерии вместе со знакомыми. 1234 1234
29. Разговор с должностными лицами/чиновниками. 12 3 4 1234
30. Публичное выступление. 12 3 4 12 3 4
31. Пойти на вечеринку. 12 3 4 12 3 4
32. Выполнять работу под наблюдением другого человека. 1234 1234
33. Делать записи в присутствии посторонних. 12 3 4 12 3 4
34. Позвонить малознакомому человеку. 12 3 4 12 3 4
220
35. Побеседовать с кем-нибудь. 12 3 4 12 3 4
36. Встреча с незнакомыми людьми. 12 3 4 12 3 4
37. Посещение общественного туалета. 12 3 4 12 3 4
38. Войти в комнату, в которой все уже сидят. 12 3 4 12 3 4
39. Быть в центре внимания. 12 3 4 12 3 4
40. Без предупреждения взять слово на собрании. 1234 1234
41. Сдача экзамена на практические умения или навыки. 1234 1 234
42. Выразить свое неодобрение или несогласие людям, которых вы мало знаете. 12 3 4 12 3 4
43. Смотреть незнакомым людям в глаза. 12 3 4 12 3 4
44. Устный доклад в группе. 12 3 4 12 3 4
45. Познакомиться с романтическими или сексуальными намерениями. 1234 1234
46. Вернуть вещи в магазин (с целью возврата денег). 12 3 4 1234
47. Устроить вечеринку. 12 3 4 12 3 4
48. Отказать настойчивому коммерческому агенту. 12 3 4 1234

Подсчитайте ваши очки по всем 24 ситуациям: первая позиция — оценка вашей тревоги, вторая — уровень избегания ситуации. Запишите полученные итоговые результаты:

Оценка тревоги:_____

Оценка избегания ситуаций:_____

Общий итоговый счет:_____

Сравните ваши показатели с показателями из упражнения 4. Сделайте соответствующий вывод:

Упражнение 79.

Персональный тест пяти ситуаций

(повторное тестирование)

Обдумайте пять ситуаций, в которых вы испытываете напряжение вследствие социофобии. Это могут быть ситуации, которых вы избегаете из-за сильного беспокойства.

Вы определяете ситуации, исходя из следующего принципа: «Если я справлюсь с этими ситуациями и не буду испытывать в них напряжения, тогда у меня больше не будет социофобии». Другими словами, не выбирайте ситуации, которые заставляют вас нервничать, но не имеют никакого отношения к социофобии (например, боязнь высоты).

Ситуации должны быть изложены по возможности очень детально. Другими словами, не «выбраться куда-нибудь», а «сходить в «Белый Орел» субботним вечером и заказать там выпивку». Вы понимаете, что просто назвать ситуацию недостаточно. Вам следует также указать время, конкретное место и подробное содержание ситуации. Если можете, попытайтесь изложить пять различных, не похожих между собой ситуаций. Возможно, вы уже узнали знакомые вам ситуации при выполнении упражнения 4.

Помните, что это должны быть не уникальные ситуации («спеть песню на свадьбе Риты и Толи»), а такие, в которых вы часто можете оказываться в будущем.

Вот несколько свежих идей:

- Визит к другу (к какому? когда?).
- Возвратить что-нибудь в магазин (в какой?).
- Завести разговор на автобусной остановке или в поезде.
- Сидеть в приемной (в какой?).
- Пообедать в ресторане (в каком? с кем?).
- Зайти к другу на день рождения (к какому? когда?) и всем

гостям пожать руки.

- Подписать конверт на почте.
- Выпить чашечку кофе одному в кафе.
- Выступить с речью или лекцией (где? перед кем?)
- Отказать в ответ на просьбу (чью? какую?).

222

Запишите ситуации ниже под номерами от 1 до 5.

Затем вы должны определить, насколько вы волнуетесь в этих ситуациях. Для этого используйте 8-балльную шкалу, где 1 — отсутствие какого-либо волнения, а 8 — полная паника. Определите и обведите в кружок нужную цифру, отражающую степень вашего волнения. Например, если в ситуации вы чувствуете больше, чем «легкий дискомфорт» (2), но меньше чем «сильное волнение» (4), то можете выбрать цифру 3.

1_____

012345 67 8

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).

*2*_____

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).

3_____

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).

223

4

012345678

Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения

(1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).
5
012345678
Чувствую себя комфортно (0). Отсутствие какого-либо волнения (1). Небольшой дискомфорт (2). Сильный дискомфорт (3). Действительно нервничаю (4). Испытываю напряжение (5). Выраженное напряжение (6). Сильная тревога (7). Полная паника (8).
Подведите итоги в виде общего счета:
ДАТА_____ОБЩИЙ СЧЕТ_____
Вернитесь к упражнению 5 и сравните эти показатели с первоначальными. Сделайте соответствующий вывод:
Упражнение 80
Сейчас, когда вы сопоставили результаты по двум тестам, оцените ваш прогресс в преодолении социофобии. Однако помните, что на этом ваша работа с социофобией не заканчивается. Все новые социальные навыки и умения необходимо поддерживать, пока они не станут частью вашей повседневной жизни, частью вас самих.
224
А сейчас можете похвалить себя, ведь вы проделали большую работу:
ПОХВАЛЬНЫЕ СЛОВА:
Это упражнение надо повторять ежедневно и как можно чаще.
УДАЧИ ВАМ!
15 — 2756
Дж. У. Биик
ТРЕНИНГ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ
Руководство по самопомощи
Директор издательства М. Г. Бурняшев
Редактор И. В. Тепикина
Компьютерная верстка и техническое редактирование О. Ю. Протасова
Художник: А. П. Куцин
Корректор М. В. Зыкова
Сдано в набор 10.08.2002. Подписано в печать 15.10.2002.
Формат 60x90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Печ. л. 14,5. Тираж 3000.
Заказ N° 2756.
Лицензия ЛР № 065485 от 31.10.97 г.
Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ордена «Знак Почета» Смоленской областной типографии им. В. И. Смирнова.
214000, г. Смоленск, пр-т им. Ю. Гагарина, 2.